

中 国 名 菜 譜

第 十 輯

商業部飲食服務局 編

輕 工 業 出 版 社

1960年·北 京

内 容 介 紹

閩菜、徽菜和贛菜的烹調艺术，在中国菜中占有較高的地位。閩菜以清湯、干炸、爆炒为主，品味偏重于甜酸，菜肴中常用紅糟；徽菜味濃厚，油膩較重；徽菜發源于安徽徽州，以炒、燒、燉等烹調方法著称，近年来省会合肥市的經濟建設迅速發展，飲食業也相应地有了很大發展，他們繼承和發揚了徽菜的烹調經驗。本輯專門介紹了閩菜、徽菜和贛菜中的名菜一百四十种、名点五种。其中，以閩菜佛跳牆、干炸三肝花卷、淡糟炒鮮竹絲，贛菜三杯子雞、綢皮菊花心、双層炒肚絲，徽菜翻炸去刺葡萄魚、魚咬羊、油包蝦等，尤为全国馳名，深为广大羣众所喜愛。

本輯是商業部飲食服務局在福建、江西、安徽等省商業厅和福州、漳州、厦門、泉州、南昌、合肥等市商業局的大力支持下，組織当地名廚師編写而成，並經過試菜和其他名廚師审查定稿，可供全国各地飲食業职工、廚師和烹師培訓班師生以及公共食堂的工作人員學習參考。

中 國 名 菜 譜

第 十 冊

商業部飲食服務局編

經 主 要 出 版 社 出 版

(北京市/安海內自/路)

北京市書刊出版業登記證出字第001号

北京市印刷一厂印刷

新华書店科技發行所發行

各地新华書店經銷

787×1092 毫米 1/32 • 1/32 印張 • 105,000 字

1960 年 4 月第 一 版

1960 年 11 月第 一 次印刷

印数：1—11,700 定 价：10.00 元

統一書号：5042·1125

目 录

名 菜

一、佛跳牆·····	6	二、鷄湯汆海蚌·····	9
三、小長春·····	10	四、淡菜煨禾腰·····	11
五、炒淡糟瓜塊·····	12	六、鮑肋燉豆腐·····	13
七、鷄茸金笋絲·····	14	八、高湯魚翅·····	15
九、烘淡糟鷄·····	16	一〇、炸腐童子鷄·····	17
一一、燕丸·····	18	一二、罗汉錢·····	19
一三、注油鰻魚·····	20	一四、椒鹽排骨·····	20
一五、捆燒排骨·····	21	一六、醉排骨·····	22
一七、松花肉·····	23	一八、炸燒鰻魚·····	24
一九、瓜櫻鰻魚·····	25	二〇、十錦蜂窩豆腐·····	25
二一、糟鷄·····	27	二二、全折瓜·····	28
二三、燻豆腐蠟·····	29	二四、荔枝肉·····	30
二五、淡糟炒鮮竹蟶·····	31	二六、提菜蝦排·····	32
二七、高湯广肚·····	32	二八、無火燒鷄·····	34
二九、蟠桃壽鷄·····	35	三〇、雪花鷄·····	37
三一、燻櫻桃鷄·····	38	三一、紫卷筒鷄·····	39
三三、斫塊橘鴨·····	40	三四、油燒汁鴨·····	41
三五、鳳胎魚翅·····	42	三六、开烏炖乳鴿·····	43
三七、肉米滑筍·····	44	三八、紫裹肉·····	45
三九、黎巴燒肉·····	46	四〇、生炊鱈魚·····	47
四一、桔汁加力魚·····	48	四二、吉燒鰻魚·····	49
四三、香油梭螺·····	50	四四、干煎大蝦·····	51
四五、醉燒紅蟳·····	52	四六、三絲炒面綫·····	53
四七、柿霜芋泥·····	54	四八、鯉城薄餅·····	55

四九、川炸文武肉·····	57	五〇、清海棠紅蟹丸湯·····	58
五一、燉原湯三仙一品盆··	59	五二、油炸原子蝦·····	59
五三、生蒸三絲白汁草魚··	60	五四、甜金瓜八寶蓮子泥··	62
五五、干炸三肝花卷·····	63	五六、炊百花齊放鷄·····	64
五七、油炸五香·····	65	五八、沙茶烤豬肉片·····	66
五九、肉燕·····	67	六〇、蚶煎·····	68
六一、包心魚丸·····	69	六二、清水魚卷·····	70
六三、龍全魚·····	71	六四、金錢鱉·····	72
六五、韭菜盒·····	73	六六、六合豬肝·····	74
六七、鷄卷·····	75	六八、蔥燒通心鱈·····	76
六九、三絲鱉丸·····	77	七〇、炒桂花螃蟹·····	78
七一、三杯子雞·····	78	七二、花椒雞·····	79
七三、流浪雞·····	80	七四、白椒熊魚頭·····	81
七五、銀魚藕絲·····	82	七六、小炒魚·····	83
七七、清湯扎素·····	84	七八、香質肉·····	85
七九、空心魚丸湯·····	85	八〇、荷包青椒·····	86
八一、文山鷄丁·····	87	八二、黃燜魚·····	88
八三、炒魚絲·····	89	八四、燒腳魚·····	90
八五、海參眉毛肉元·····	91	八六、剝皮菊花心·····	92
八七、冬筍干燒肉·····	93	八八、家鄉肉·····	94
八九、米粉肉·····	94	九〇、雙層炒肚絲·····	95
九一、水晶肉元·····	96	九二、家鄉豆腐·····	97
九三、炒米粉·····	98	九四、炸石鷄·····	99
九五、石魚炒蛋·····	100	九六、素烩·····	101
九七、洪都雞·····	102	九八、飛跳活動鷄·····	104
九九、炒血鴨·····	105	一〇〇、酸菜燒野鴨·····	106
一〇一、金玉滿堂·····	108	一〇二、炒毛蟹·····	109
一〇三、鯪魚鑽豆腐·····	110	一〇四、凍米肉丸·····	111
一〇五、干燒豬腳·····	112	一〇六、炒勺子肉·····	113
一〇七、豬婆欄泥·····	113	一〇八、雪花泥·····	115

一〇九、燒牛蹄筋.....116	一一〇、炸牛里脊.....117
一一一、家乡牛肉.....118	一一二、小炒牛肉.....119
一一三、符离集燒鷄.....120	一一四、白松鷄.....121
一一五、葫蘆鷄.....122	一一六、石耳燉鷄.....124
一一七、黃山嫩鵪.....124	一一八、酥鴨.....125
一一九、鷄汁羊腦.....126	一二〇、炒腰腦.....127
一二一、鍋貼腰子.....128	一二二、干炸天花.....129
一二三、羊肉湯.....130	一二四、魚炸羊肉.....130
一二五、滷五香兔腰.....131	一二六、掛霜排骨.....132
一二七、奶湯佛手肚頭.....133	一二八、徽州元子.....134
一二九、荸薺元子.....135	一三〇、溫景山笋.....136
一三一、香菇盒.....136	一三二、四季豆腐.....137
一三三、燻三鮮.....138	一三四、魚咬羊.....138
一三五、油包蝦.....139	一三六、燻龙井鱔魚.....141
一三七、鍋貼魚.....141	一三八、白煮魚.....142
一三九、翻炸去刺葡萄魚.....143	一四〇、桂花肚.....140

名 点 心

一四一、重酥麻花.....143	一四二、白糖糕.....147
一四三、大麻元.....148	一四四、大救駕.....149
一四五、小紅頭.....151	

菜 名

一、佛 跳 墙

(从一至一〇共十种根据福建省福州市聚春园菜馆^①制作经验整理)

(一) 原 料

魚翅	一斤	魚唇	半斤
刺參	二两半	干貝	二两半
淡鱸魚	半斤	魚肚	二两半
花冬菇	二两半	火腿	一斤二两
肥鴨	一只重二斤半	肥母鷄	一只重二斤半
豬蹄尖	二斤	鷄胗	十二个
羊肘	二斤	豬肚	二个
冬筍	三斤	豬蹄筋	二两半
蘿卜	五斤	雞蛋	十二个
好醬油	四两	料酒	五斤
茴香	二粒	冰糖	一两三錢
葱白	二两半	桂皮	一錢二分
豬肥肉	半斤	老姜	一两三錢
鷄湯	一斤半	味之素	三錢
豬油	二斤(耗半斤)		

(二) 制作方法

1. 魚翅剪去邊，在沸水鍋中用微火煮半小時，洗去沙粒，再用沸水微火煮六小時，清水浸十二小時；然後用沸水煮二小時，拔去翅骨，一排排地擺在竹算上；上面再蓋一個竹算，將魚翅夾住，以免煮時將翅針煮散。隨後加入蔥（六錢）、姜（三錢）煮十分鐘，除去腥味，取出除去蔥姜，加肥肉（二兩半）蒸兩小時取出，去掉肥肉（另作他用）待用。

魚唇先用沸水煮半小時，洗去沙，再煮兩小時，撈起放在清水中浸六小時，剔去骨，切成一寸半寬、二寸長的塊，加蔥（六錢）、姜（三錢）在沸水中煮十分鐘，除去腥味，取出去掉蔥姜待用。

淡鮑魚選用質軟、色金黃呈半透明狀、每個六錢重的最好，先用開水煮二小時，洗去嘴蒂中沙，裝入鉢中，加肥肉（二兩半）、料酒（三錢）、鷄湯（半斤）蒸六小時，然後撈出鮑魚（肥肉另作他用），鏤上十字花刀，加原汁再蒸一小時，取出待用。

刺參剖開腹部，用清水浸六小時，再用沸水微火煮兩小時，除去腹中腸臟和沙土，浸在清水中。

魚肚切成一寸半長、八分寬的塊，在八十度熱油鍋中用微火炸半小時，炸到能折斷時為宜。

豬蹄筋先用清水浸三小時，裝入鉢中上籠蒸爛，約蒸三小時。干貝加水一兩半蒸半小時。火腿用開水洗淨，加水半斤，上籠蒸二小時，取出摘淨毛根，剔去骨，連皮切成三分厚片。花冬菇（即冬末春初所產的冬菇，上面有菊花紋）洗淨去蒂。

鷄、鴨宰淨，去頭、腳，切成一兩半重的塊。羊肘刮洗干淨，切成一兩半重的塊。豬肚洗淨，用沸水氽二次，除去臭味，切成一兩半重的塊，再用二湯加料酒（一兩三錢）氽過。鷄胗（或鴨胗）片開，除去內面黃色的膜，用開水洗淨。

雞蛋放入冷水鍋中用微火煮三十分鐘，取出放在清水中浸二十分鐘，去壳，用醬油（六分）染上色，下入八十度熱油鍋中炸二分鐘撈起。

選用鳥頭冬筍（每個重半斤）除去頭壳，先用開水煮半小時，再用清水浸半小時，切成兩片，用刀輕輕拍扁（不要拍碎），下入八十度熱油鍋中炸二分鐘撈起。

蘿卜去皮，每個切成四塊，再把每塊削成圓球形，亦下入油鍋炸三分鐘。

2. 先將紹酒罈一個洗淨，加入清水，在微火上煮熟，倒去水（作用是防罈破裂），罈內放上一個小竹算，以防魚翅等燒焦。

鍋中放入豬油（一兩三錢）燒熱，再把鷄塊、鴨塊、肚塊、鷄胗、豬蹄尖、羊肘先用沸水氽過，去淨血水，放入鍋中，加蔥（一兩三錢）、姜（七錢）炒几下，再加入鮑魚、好醬油、茴香、桂皮和剩下的料酒炒几下，加蓋煮三十分鐘，隨後撿去蔥、姜、桂皮和茴香，一起倒入紹酒罈中。魚翅中加上火腿、干貝，用竹算夾好，並用麻線將竹算紮緊，裝入罈內。罈口用荷葉蓋上，上壓一小碗，以免走味。然後將紹酒罈放在木炭爐上，用微火煨二小時。再將花冬菇、筍、刺參、魚唇、蘿卜球、雞蛋、魚肚下鍋，加鷄湯（一斤）、味之素調勻，亦倒入紹酒罈內，依舊封好罈口，再煨一小時即成。

煨的時候要有專人看火，以免火大將罈內各物燉化或燒焦。

食時，先將罈內各物倒出一半，再用鉄鈎把魚翅竹算夾勾出，剪開麻線，將魚翅、火腿、干貝裝入一個盤中，送上桌先吃；再將其余各料裝盤第二次上席。

（三）特 點

佛跳牆是福建首席名菜，其味濃香，意即佛各聞到這種香味也會跳過牆來吃。解放後，為了尊重宗教信仰，改名福壽全。

① 聚春園菜館開設於福州市鼓樓南街，有一百餘年歷史，名廚師張祖淦、姚寬裕等有豐富的烹調經驗，擅長福州各種名菜。

二、鷄湯氽海蚌

(一) 原 料

海蚌①	四斤	淨母鷄	一斤
豬瘦肉	二兩半	白醬油	五錢
料酒	三錢	味之素	二錢

(二) 制作方法

1. 將海蚌立起，用刀順壳縫切下一半撬開蚌壳，再用刀尖順壳邊割斷蚌裙，並把蚌肉尾端與壳相連的蚌紐割斷，挖出蚌肉，切去蚌腸不用。再切下蚌紐，片開連在蚌裙上的兩個腳，挖去沙，蚌肉片成兩片。然後將蚌肉、蚌紐洗淨待用。

淨母鷄切成四塊，豬瘦肉切成六片，洗去血水，裝在鉢內加清水一斤，入籠用旺火蒸兩小時，取出用紗布濾出鷄湯（鷄肉和豬肉另作他用）。

2. 將蚌肉和蚌紐裝在漏勺中，入沸水鍋內撈兩、三下，以蚌肉至半熟為止（蚌肉很嫩，不宜燙的過熟），加料酒浸五分鐘，撈出擠干酒汁，裝在大碗中。

鷄湯下鍋燒沸，加味之素和白醬油，調勻後灌入蚌肉碗中即成。

(三) 特 點

此菜是福州特产名菜，富有营养，非常名贵，蚌肉極其脆嫩，必須做成就吃。

① 海蚌，这种海蚌与其他海蚌形状相似，但肉质極其脆嫩，無腥味，每个只有四兩重，最大的不超过半斤。据说世界上只有两个国家出产，我国只在閩江口淡水与海水交界处五里路長的地段生产，盛产于七、八月間颱風季节，当地居民又称为颱風蚌，故非常名贵。还有一种大海蚌叫蜆，每个有一、二斤重，其味腥，肉不脆，沿海均有生产。

三、小 長 春

(一) 原 料

肥瘦猪肉	四兩	淨鮮魚肉	一两半
味之素	一錢二分	白醬油	一两
肉燕皮①	二兩半	蝦干	三錢
紫菜	六分	芹菜	二錢
猪油	二錢	团粉	六錢
鷄湯	一斤三兩	料酒	一錢半

(二) 制作方法

1. 將鮮魚肉和猪肉（去皮骨）同时用刀剝成肉醬，蝦干亦剝碎，一起放在碗內，加上鷄湯（三兩）、白醬油（五錢）和团粉，用筷子攪拌均匀成糊狀，即為小長春餡。

肉燕皮切為二寸大的方片，約六十片，每片包餡一錢二分。包時用手托起燕皮一張，餡放在燕皮上，然後將燕皮四邊合攏，包成長春花蕊形，故名小長春。芹菜去葉留莖切成碎末。紫菜用冷開水洗淨沙。

2. 籠屉底鋪上淨白布，把小長春逐個地擺在上面，每個之間應有一定的距離，不要連在一起。然後入籠用旺火蒸五分鐘，視蒸汽冒出即可取下籠屉，拾起小長春排在竹筲上

吹干，可随吃随煮。如果立即吃，不必经过蒸的过程，直接下鍋煮即可。

食时，將蒸好的小長春投进开水鍋中，用旺火煮沸即撈起裝在碗中。再把芹菜末、紫菜、白醬油（五錢）、料酒、味之素等加在小長春面上，把鷄湯（一斤）燒沸倒入碗中即成。

（三）特 点

此菜清淡适口，色鮮，很美观。

① 凤燕皮是福州特产，用绿豆团粉等制成，有專門的加工厂制作，用此可以做多种名菜和小食品。

四、淡菜煨禾腰

（一）原 料

猪腰子	六副共十二个	干淡菜(去壳)	一两半
花椒	十粒	味之素	六分
精鹽	六分	白醬油	一錢二分
葱	二根	团粉	二錢
姜	六分	猪油	二錢
料酒	一錢	鷄肉	二两半
猪瘦肉	一两半		

（二）制作方法

1. 用刀將猪腰子上的油筋割去，放在清水中浸兩小时，除去腥味，再放在开水鍋內煮三十分鐘，至熟並收縮变小为止，撈起洗淨裝入小鉢內。把每条葱切成兩段，姜切为兩片，同料酒、精鹽、花椒等放入猪腰鉢內。然后再加上半斤开水，入籠用微火蒸三小时，取出滌去湯汁不用，猪腰子每个

切为兩片，用刀尖剔去中間的腰臊，每片再橫切为兩塊。

2. 干淡菜用清水洗淨，鷄肉切为兩塊，用開水洗淨血水，一起裝入鉢內，加開水半斤，上籠用旺火蒸兩小時，取出，用手拔淨淡菜中的菜須，去掉鷄肉，湯用紗布濾清成为原汁。

3. 把淡菜、猪腰和原汁一起下鍋，加上味之素煮二十分鐘，再加入团粉、猪油攪拌均匀即成。

(三) 特 点

此菜汁濃味爽，营养丰富，特別适合老年人食用。

五、炒淡糟瓜块

(一) 原 料

黃瓜魚	一尾重二斤	葱	三根
冬笋	淨重一两半	白糖	五錢
醬油	五錢	味之素	六分
猪油	一斤(耗一两半)	二湯	一两
紅糟	五錢	香油	二錢
料酒	二錢	蒜头	一瓣
团粉	一两	鷄蛋清	一个

(二) 制作方法

1. 黃瓜魚去鱗，挖去腸臟，洗淨，切下头尾，用刀从背脊处切開成兩片，除去中骨和魚皮，剩下淨魚肉九兩，切成一寸半長、一寸寬、三分厚的塊。冬笋去皮壳，用開水煮熟(約半小時)，取出切成二分厚、六分寬的片。葱切成一寸長的段。蒜切成大米粒大。

2. 魚塊加上干团粉(八錢)，鷄蛋清拌勻。以旺火燒熱鍋，倒入猪油，待油熱至六十度時，把魚下鍋，立即用筷

子攪散，約炸三分鐘，視鍋內油花不大時，用漏勺撈起魚塊，泌去油。鍋中再放紅糟炒香，加上魚塊和冬筍片，並把醬油、白糖、香油、團粉（二錢，先用水泡濕）、味之素、料酒、二湯調成汁倒入鍋內，用手勺輕輕推動兩下，再拿起鍋顛一下使魚塊翻面即可。

（三）特 點

此菜呈紅色，魚肉軟嫩味香。

六、鯽肋嫩豆腐

（一）原 料

鯽魚	二尾重三斤	精鹽	三錢
肥瘦豬肉	一斤	鷄油	一兩半
生姜	一錢半	花椒	十粒
葱	三根	料酒	六錢
味之素	一錢二分	豆腐	半斤
豬油	十二兩(耗六錢)	二湯	二斤

（二）制作方法

1. 鯽魚先用小刀刮去魚鱗，挖掉魚腮，剖開魚腹，去淨腸臟，切去背脊翅，用清水洗淨，再順着魚背將魚片為兩片，剔出骨（魚骨用開水洗去腥味留用），砍掉魚頭，剩下兩塊淨魚肉。豆腐片去硬皮，切成六分長、八分寬、五分厚的塊，生姜切為兩片，蔥每條切兩段。豬肉切成十二塊。

2. 用旺火將鍋燒紅，先將鷄油、花椒、生姜、蔥等倒入炒兩下，即將魚骨、豬肉塊倒入，再加料酒（五錢）、二湯，加蓋煮半小時。待湯剩下一斤左右時（煮時亦須用旺火，湯才會成白色），撈淨豬肉（另作他用）、魚骨渣即成奶湯，

舀起盛入碗中。再用旺火燒紅鍋，放入豬油燒沸，把鯽魚肉倒入油鍋內炸；炸時油溫愈高愈好，這樣魚才不會碎。約炸三分鐘，魚肉呈白色（不要炸的過老），即用手勺攔住魚，瀝去余油，加上料酒（一錢）、奶湯、精鹽、味之素和豆腐塊，隨即用手勺輕輕推兩下，不要推碎豆腐，待湯沸即可盛入碗中。

（三）特 點

此菜湯呈乳白色，魚肉和豆腐均極細嫩。

七、鷄茸金筍絲

（一）原 料

冬筍	淨重一斤半	豬肥肉	一两半
雞脯肉	二兩半	雞蛋	八個
濕團粉	二錢	精鹽	一錢
豬油	二兩半	味之素	一錢
火腿瘦肉	一錢半	雞湯	半斤
香茶	一錢		

（二）制作方法

1. 選似鳥頭形狀的冬筍（此筍頭尖不硬不大，筍心無空洞），切去較硬的頭部，剝去筍壳，放在開水中煮半小時，撈出放在冷水中浸半小時，待筍心已冷卻，取起切一寸半長的段，再切成薄片，愈薄愈好，然後切成細絲（形如一寸半長的綫，故名金絲冬筍）。雞脯肉和豬肥肉一起放在案板上，用刀背捶成肉茸，剔去筋。火腿切成細末。雞蛋去壳，放在碗內用筷子打散，加上精鹽、味之素、濕團粉攪勻。

2. 將雞湯、冬筍絲倒入鍋內用微火煨約二十分鐘，至見不到湯汁為止，即冬筍絲已把雞湯全部吸收，取起放在碗

內，加上已拌好的雞蛋汁和雞肉茸，再拌均勻。

用旺火燒熱鍋，倒入豬油，待油熱時倒入拌好的冬筍肉絲（此時火愈旺愈好），炒三分鐘即取起裝在盤內，撒上火腿末和香菜葉即成。

（三）特 點

此菜顏色金黃，質地松軟。

八、高湯魚翅

（一）原 料

干魚翅	二斤	老母雞	一只重二斤
豬肋肉	一斤	黃瓜魚	二斤
料酒	四兩	精鹽	一錢
花椒	十粒	茴香	一粒
葱	五根	姜	二錢
豬油	一兩半	香油	二錢
雞湯	五斤	味之素	一分

（二）制作方法

1. 先將干魚翅剪去翅邊，下入開水鍋中（水要沒過魚翅），用微火（用微火才不會把翅汁煮散，又能去沙）煮半小時，撈起用清水洗淨去沙；再用微火煮六小時，拔去骨，洗去碎骨和沙；再用清水泡六小時，將魚翅撈起裝在鉢內，加蔥（二根）、姜（七分）、茴香和開水蒸兩小時，換開水，加料酒（六錢），再蒸二小時，將魚翅一塊塊地排在竹筭上。

2. 將雞宰殺後，去毛洗淨，去內臟，切為四塊，豬肋肉切為二塊，一起用開水洗去血水，和蔥（二根）、姜（六分）、花椒、豬油、料酒（二兩）一起下鍋，用旺火炒五分鐘，倒入雞湯。把竹筭上魚翅放入鍋中，加蓋用微火燉到湯剩下一

斤半为止（大約需煨四小时，火愈微愈好，時間愈長愈好），撈起魚翅放在淨碗中。湯用淨布濾去渣留用。

3. 將黃瓜魚宰好，洗淨，切成八塊，加香油、蔥（一根）、姜（七分），下鍋用旺火炒三分鐘，將濾過的魚翅湯倒入，再加料酒（二兩）用微火燒半小時，至湯剩一斤時，用紗布濾出湯（其餘各物均不用），加味之素和精鹽調勻，傾入魚翅碗中即成。

（三）特 點

此菜湯濃翅軟，是較高級的名菜。

九、烘 淡 糟 雞

（一）原 料

母雞	一只重二斤	蔥白	二根
冬筍	淨重二兩半	白醬油	六錢
紅糟	六錢	豬油	六錢
白糖	二錢	味之素	六分
姜	六分	香油	一錢半
料酒	六錢	高湯	一斤半

（二）制作方法

1. 將雞宰殺去毛和內臟，剷去頭腳，再切成一寸長、八分寬的塊，洗去血水待用。

冬筍剝去皮壳，切去較硬的筍頭，得淨筍肉二兩半，用開水煮半小時，撈起晾冷，切成桔子瓣一樣的塊。姜切成大米粒狀。

2. 用旺火燒熱鍋，倒入豬油燒至高熱，加姜米、紅糟、蔥白炒香，倒入雞塊、冬筍塊炒几下。再加入料酒、白糖、白醬油和高湯等，蓋上鍋蓋煮半小時，用筷子能插透雞身時，

把雞塊、冬笋塊撈入碗中，雞肉放在冬笋上面。再把鍋中湯用紗布濾去渣，加味之素調勻，傾入雞肉碗中即成。

(三) 特 点

此菜顏色淡紅，氣味芬芳，清心爽口。

一〇、炸熗童子雞

(一) 原 料

小母雞	一只重二斤	豬油	十二兩(耗一兩半)
醬油	五錢	白糖	四錢
料酒	一錢半	香油	一錢半
葱	二根	蒜	一瓣
白醋	三錢	荸薺	一兩半
團粉	六錢	雞湯	一兩半

(二) 制作方法

1. 先將小母雞殺死，在七成熱的水中燙一下，摘淨毛，在雞腹下部沒有骨頭處橫割一個二寸長的口，挖去內臟，洗淨，再從左邊翅與雞身連接處割一刀，後面橫割至背脊骨，前面橫割至胸前骨，再順着背脊骨直割一刀，把左面雞肉整個地剝下來。如法把右邊雞肉剝下，雞腿骨與雞身連接處斬斷，把雞頭與雞身骨全部取出不用；再在翅、腿上直割一刀，剔去翅骨與腿骨不用，剩下的是兩整塊雞肉。然後在雞肉內面鏤上一分寬的斜十字花刀，再切成七分寬、八分長的塊。荸薺削去皮，大的切為四塊，小的切為兩塊。蔥切成一寸長的段。蒜去皮切成碎末。

雞肉塊、荸薺塊與醬油（一錢二分）、料酒拌勻稍醃，使其色味較好，再加團粉（四錢）、雞湯（一錢半）拌勻待用。

2. 油鍋放在旺火上，倒入豬油燒至九成熟時，把拌好的雞肉塊和荸薺塊放入炸。開始油花很大，到油花下落，雞肉呈深黃色時（約三分鐘），瀝去油，把醬油（三錢八分）、白糖、蔥、蒜、白醋、香油、鷄湯（兩三錢半）、團粉（二錢）調勻倒入鍋內拌炒几下裝盤即成。

（三）特 點

此菜香、酥、鹹，味兼酸甜，是福州聚春園菜館有百余年歷史的名菜。

一一、燕 丸

（从一一至一九共九種根據福建省福州市福聚樓、聚英樓、樂新樓，菜館制作經驗整理）

（一）原 料

淨魚肉	二兩半	醬油	六錢
豬瘦肉	四兩	味之素	一錢
豬肥肉	一兩半	豬油	七錢
肉燕皮	二兩	清水	二兩
蝦干	三錢	好湯	一斤
蔥末	一錢	料酒	三錢
團粉	一兩	香油	一分

（二）制作方法

1. 肉燕皮切成細絲，散鋪于平盤或竹籬箕上。魚肉切碎搗成醬。豬瘦肉肥肉用雙刀剝成肉末。蝦干亦剝成碎末。先把魚肉醬放入大碗中，加清水調滑，然後加入醬油、團粉、味之素（三分）、肉末、蝦干末一併攪勻，用手擠成七分大的丸子，放在燕絲上打轉，使粘上燕絲成燕丸。

2. 先在蒸籠內塗一些油，把燕丸撿入蒸籠，蒸五分鐘

取出，放入竹鍋中氽一下，湯不要沸滾以免燕絲脫落。隨即撈起裝碗，加入豬油、蔥米、味之素（七分）、料酒攪拌均勻，摻上好湯一斤，淋上香油即成。

（三）特 点

此菜為福州特產，富有地方風味，清爽適口。

① 福聚樓、聚英樓、元新樓是福州市台江區三個較大的福州風味菜館，廚師林天淦、鄭依水、楊文鑾等均有四十余年製作經驗。

一二、罗 汉 錢

（一）原 料

去皮淨豬肥肉	一斤	料酒	六錢
豬瘦肉	四兩	白醬油	一錢
淨魚肉	二兩	胡椒粉	一厘
香菇	二錢	五香粉	一厘
蝦干	六錢	香油	五分
荸薺	一兩半	咖哩粉	一厘
蔥	六錢	豬油	一錢
雞蛋	一個	味之素	六分
面粉	一兩半	清水	一兩半
青菜	半斤	植物油	二斤（不耗油）

（二）制作方法

把瘦肉、魚肉、蝦干、香菇、蔥、荸薺等料切碎，配入料酒、白醬油、胡椒、五香粉、香油、味之素、咖哩粉等味料，加入雞蛋一個調勻為餡。把豬肥肉切成直徑一寸的圓薄片二十四片，放在盤上，用雞蛋二個加豬油、面粉、清水和成糊，塗于肉片上。把餡分成十二份，分放在肉片上，再把其餘的肉片十二片蓋上，成為肉圓錢。把肉圓錢放入八十度熱油

鍋中用旺火炸五分鐘，呈金黃色時撈起，裝在盤中，另在盤的一邊配一些炒青菜即成。

(三) 特 點

此菜外酥香，內葷厚，色采美觀，經數次展覽，深受羣眾喜愛，為福州名菜之一。

一三、注 油 鰻 魚

(一) 原 料

海鰻魚	一斤	團粉	一兩三錢
豬油	二斤(耗二兩半)	高粱酒	二錢
五香粉	半分	精鹽	五分
香油	五分	紅糟水	三錢

(二) 制作方法

1. 把三斤重的海鰻切去頭部，剖開腹，剔去骨，片成長三寸、寬一寸五分、厚三分的長方形片，用精鹽、五香粉、高粱酒、紅糟水等拌合醃十五分鐘，加入團粉、豬油（三錢）拌勻。

2. 油鍋盛油一斤半，燒至八十度熱，將鰻魚片下鍋炸三分鐘，呈現淡紅色時撈起，隨即放入冷豬油（半斤）中浸一分鐘撈出，擺在盤內，淋上香油即成。

(三) 特 點

此菜顏色美觀，味香而酥。

一四、椒 鹽 排 骨

(一) 原 料

上排骨	八兩	面 粉	一兩半
鷄 蛋	一個	猪 油	二斤（耗二兩）
精 鹽	三分	五香粉	一分半
咖哩粉	二分	高粱酒	一錢半

(二)制作方法

1. 將上排骨連骨一起切成長一寸、寬三分的長方形塊，加入高粱酒、咖哩粉、五香粉、精鹽拌合，醃十五分鐘；再加面粉、鷄蛋、猪油拌勻。

2. 猪油一斤半燒至八十度熱時，放入醃好的上排骨，炸三分鐘撈起，再放入冷猪油（半斤）中浸一分鐘（上排骨炸後溫度較高，再放入冷油中即能使其皮酥），撈出放盤上即成。

(三)特 点:

此菜是福建名菜，芬芳適口，皮酥肉美，常用於筵席中。

一五、捆 燒 排 骨

(一)原 料:

上排骨(猪背脊下多肉部分)	八兩	白 糖	八錢
葱 絲	三錢	醋	六錢
香菇絲	三錢	香 油	八分
冬筍絲	五錢	团 粉	三錢
葱 叶	十二根	面 粉	六分
醬 油	六錢	精 鹽	三分
料 酒	六錢	猪 油	一斤半
味之素	六分		(約耗二兩)

(二)制作方法

1. 先把上排骨去骨片成十二片（每片重一两半），再用刀平压使它展大成为宽约二寸、长约三寸的肉片。葱丝、香菇丝、冬笋丝加入精盐、料酒、味之素搅拌均匀。

2. 在案上撒一层面粉，然后把肉片平铺案上，每片上放已拌好的三丝约一钱半，再把肉片拌三丝卷成筒状，用葱叶捆起来。如法制成十二捆。

3. 把油锅放在旺火上，烧至五成热（约五分钟），把捆排骨放入炸熟。炸熟时呈牙黄色，捞起后，整齐地摆在扣碗中，入笼用旺火蒸五分钟，取出翻复盘中，同时泌出原汁。再把原汁倒入炒勺中，加白糖、醋、团粉制成浓汁，浇在捆排骨上即成。

（三）特点：

此菜呈牙黄酱色，一捆一捆很雅观，肉质软且嫩，酥香适口。

一六、醉排骨

（一）原料

猪上排骨	八角	姜	一两半
团粉	一两	好酱油	五钱
桔汁	二钱半	白糖	六分
咖喱粉	一分	蒜头	二瓣
西红柿酱	一钱	香油	一分
猪油	二斤（耗二两）		

（二）制作方法

1. 将猪排的背脊骨切去二分厚（不要全部切去），再切成八大块（长一寸二分、宽三分），平铺案上，用刀砸一遍，使猪排三分厚变成二分厚，再将每大块切成六小块，计

四十八塊。淀粉、荸薺（去皮，每個切成兩片）與清水一兩和勻。

2. 豬油下鍋燒至八十度熱時，將排骨一塊塊地放下炸三分鐘，用鉄筴籬撈起瀝干。泌去鍋中油，將蔥、蒜頭（切碎）和桔汁、咖哩粉、香油、西紅柿醬、醬油、白糖等配料調勻下鍋，同時放入排骨攪兩下鏟入盤中即成。

（三）特 點

此菜味香酥，質嫩，呈淡黃色，是福建名菜。

一七、松 花 肉

（一）原 料

猪瘦肉	二兩半	醬 油	二錢
雞 蛋	六個	白 糖	一錢
冬 筴	六錢	面 粉	四兩
香 菇	一錢半	精 鹽	一分
蔥	三錢	五香粉	一分
味之素	一錢	猪 油一斤二兩（耗二兩半）	
香菜叶	八片		

（二）制作方法

1. 先取雞蛋清放入鉄桶，打起白泡沫，如肥皂泡，然後加面粉、雞蛋黃、味之素、精鹽攪勻。猪瘦肉、冬筴、香菇、蔥等切碎，加入醬油、白糖、味之素、五香粉等，再入炒勺，加豬油三錢炒熟。

2. 用微火燒熱鍋，放入豬油一兩半，隨即把攪勻的雞蛋泡沫倒入一半，煎至稍行凝固，成為直徑約六寸的圓餅形時，把已炒熟的瘦肉、冬筴等倒在蛋餅的中心，再把另一半雞蛋沫倒入，蓋在瘦肉上，把香菜叶摆在蛋泡上，以增加美觀。

同時用另一口鍋，以旺火將豬油燒沸慢慢地澆在蛋餅上，約五分鐘，呈牙黃色，泌去余油即成。

(三)特 点

此菜為福州市名菜，系聚英樓菜館所創，于1951年后又加以改進，質軟味香，深受羣眾喜愛。

一八、炸 燒 鯧 魚

(一)原 料

鯧 魚	半斤重一斤	精 鹽	二分
猪瘦	二兩	味之素	三分
雞 蛋	一个	面粉	一兩
香 菇	八分	燒 酒	六錢
团 粉	六錢	香 油	一分
醬 油	一錢半	猪 油	一斤半(耗二兩)

(二)制作方法

1. 先把鯧魚洗淨，去頭尾及硬骨和肚腹，剝淨魚肉七兩半，修成整塊方形。在魚肉面縱橫各划二十刀，深三分，皮的一面不要划刀，放在碗上，加入燒酒、精鹽腌五分鐘，取出搽干，平鋪盤上，撒上一些团粉。

2. 猪瘦肉、香菇切成碎末，加入雞蛋（半个）及醬油（八分）、味之素（一分半），攪拌均勻塗在瘦肉上。

3. 用旺火燒熱鍋，放入猪油燒至六成熱時，移至微火上，再放入鯧魚炸五分鐘，撈起裝盤，淋上香油即成。

(三)特 点

此菜顏色牙黃，質醇厚，酥香可口，為福州名菜之一。

一九、瓜 櫻 鰻 魚

(一)原 料

鮮海鰻魚	一斤半	料 酒	六錢
白 糖	一錢	植 物 油	一斤(耗 一兩半)
醬 油	五錢	蜜餞十錦	一兩
味 之 素	六分	白 湯	二兩半

(二)制作方法

把鰻魚洗淨，去腸臟、頭、脊骨，剩下淨肉八兩，切成長二寸、寬一寸五分的長方形塊，加入醬油（一錢半）醃五分鐘。再放入油鍋用旺火炸三分鐘，滷出余油，加入白糖、料酒、醬油（四錢半）、味之素、蜜餞十錦、白湯煨五分鐘即成。

(二)特 点

此菜質葷厚，香甜可口，顏色牙黃美觀。

二〇、十錦蜂窩豆腐

（从二〇至二七共八種，根據福建省福州市快活林、倉前菜館① 制作經驗整理）

(一)原 料

豆 腐	半斤	猪 肥 肉	一兩
小蝦(一寸長)	一兩半	熟 猪 肚	五錢
猪 腰	一个	猪 腦	一副
鴨 胗、肝	一副	鴨 肉	一兩
猪上顎肉	二塊	熟猪蹄筋	一兩
火 腿 心	二錢	干 貝	三錢

鷄蛋清	三錢	面粉	一錢半
精鹽	六分	白醬油	二錢半
豬油	三錢	水發香菇	二錢
味之素	錢一分	香 菜	二根
好高湯	一斤兩		

(二) 制作方法

1. 先將熟豬肚、豬腰（去腰臊）、豬腦、鴨肝、鴨胗、火腿心（一錢半）、鴨肉、豬上頸肉、干貝均切成九分大的小方塊，加入高湯（三兩），上籠用旺火蒸至極爛，約兩小時即成“十錦”备用。

2. 將肥肉、小蝦（一兩半）剝成醬，放在碗中。豆腐去皮搗爛，用白淨紗布包住，將豆腐汁擠入肉醬碗中，加入精鹽（一分半）、味之素（三分）一起拌勻，倒在圓盤中（先用豬油在盤底抹勻）上籠蒸三分鐘取出，泌去滲出的水备用。

3. 將鷄蛋清輕輕打起泡，再用力攪打至全部成為泡沫，用筷子插在中間也不倒時加入味之素（四分）、精鹽（一分）輕輕和勻，再將面粉慢慢地撒入輕輕拌勻。然後倒在蒸好的豆腐盤上，滿滿地將豆腐蓋住，上籠用旺火蒸。蒸二分鐘即行取出，用竹筷一支均勻地戳上三十個孔，將剩余的蝦二兩煮熟，蝦尾向下插入孔中，蝦頭留在外面，香菜分成四根擺在鷄蛋上，香菇剪成小蜂形擺在香菜四周，火腿切成小薄片分散地擺在孔的周圍。

4. 把“十錦”倒在潔淨的大碗中，加入好高湯七兩半，然後把做好的蜂窩豆腐輕輕地平推入十錦碗中，再將下余的一兩半好高湯加入精鹽（三分半）、味之素（五分）調勻，用鑊匙舀起，慢慢地淋在蜂窩上，不要把蜂窩豆腐沖

散，即做成。

(三)特 点

此菜外形象蜜蜂窩，小蝦像蜜蜂，有紅、白、黑、黃、青各种顏色，分外好看。十錦与豆腐質嫩爛，味鮮美，是潮州市快活林的名菜。

③ 快活林和倉前是潮州市倉山区兩個較大的餐館。快活林廚師何樹齡擅制中西大菜，尤以十錦蜂窩豆腐、糟雞見長。倉前廚師林声鐘亦有四十年的烹調經驗。

二一、糟 雞

(一)原 料

嫩母雞	一只重二斤	白蘿卜	八兩
精鹽	五錢	味之素	一錢半
紅糟	一錢半	五香粉	二兩
鹽小	半斤	鮮辣椒	一個
高粱酒	一兩	料酒	二兩半
白糖	一兩半	白醋	兩

(二)制作方法

1. 將雞宰杀后退淨毛，并膛取出五臟，再洗淨，剝去脚爪，在雞腿膝部用刀稍打一下，隨即放入开水（三斤）鍋內，用微火煮十分鐘（不待燒開），將雞翻一翻再煮十分鐘，在腿膝部見有一寸長的裂口露出腿骨，即已熟。待冷却（半小时）后，將熟雞用刀剝下雞頭、翅、腿，再將雞身切成四塊，雞頭劈成兩半，翅腿切成兩段，加入味之素（六分）、精鹽（一錢）和高粱酒混和，倒入雞塊內拌勻。然后加以密封，醃約一小時后翻一翻，再過一小時，將余下的味之素、精鹽、紅

糟、五香粉、白糖（七錢）、冷開水二兩半混合攪勻，倒入鷄肉內攪拌，浸一小時，隨即輕輕抹去紅糟，將大塊鷄肉輕輕（保持原有水分）切成八分長、四分寬的柳條狀小塊，擺在盤中。

2. 白蘿卜洗淨去皮，每個切成四塊，再在蘿卜兩面划上斜十字花刀（呈桂花狀），浸入鹽水中約二十分鐘以去除苦水，隨即洗淨捏干。辣椒切成絲，與白糖（八錢）、白醋倒入蘿卜中攪勻，浸二十分鐘，食時取出，將浸過的蘿卜扯成小塊，放在鷄肉邊。

（三）特 點

此菜色粉紅，質地軟嫩，味鮮而香，並有糯米酒香味。

二二、全 折 瓜

（一）原 料

長朱港黃瓜魚①	二斤	韭 黃	一兩半
冬笋肉	一兩	肉 絲	一兩
香 菇	一錢	胡椒粉	二分
鮮辣椒	一個	白 糖	一錢
植物油	二斤半（耗二兩）	香 油	一分
醬 油	一兩	醋	一兩
團 粉	一兩半	好清湯	一斤

（二）制作方法

1. 將黃瓜魚去鱗洗淨，在魚身腹下有一小孔處用刀開三分寬的口，挖出肚腸和鱸，洗淨擦干，然後在魚身兩面由頭到尾每隔三分遠橫鏹一分深、二寸長的花刀，再將干團粉一兩二錢搽在魚身兩面。韭黃切成一寸長的段。冬笋、香

菇、辣椒均切成一寸長的細絲。

2. 將植物油入鍋用旺火燒，至九十五度熱時將魚下鍋炸約五分鐘，翻面后再炸，待呈現黃色時撈起，擺在長條盤上，將胡椒粉撒在魚身上。鍋中留油五錢，將韭黃、冬筍、肉絲、香菇、辣椒等絲下鍋炒一分鐘，加入醬油、糖，炒出香味時，再將清湯加入煮沸，把團粉（六錢）加水六錢倒入鍋內，攪翻幾次至濃稠，最后加醋和植物油六錢攪勻倒在魚面上，淋上香油即成。

（三）特 點

此魚酥香鮮美。

① 長朱港黃瓜魚，產在福建省長朱港，肉嫩而鮮，尤以冬季所產者為佳。

二三、燴豆腐蠔

（一）原 料

豆腐	一斤	蠔肉	四兩
葱	六錢	香菇	一錢
冬筍	六錢	豬瘦肉	二兩
團粉	一兩	白醬油	五錢
香油	六分	味之素	六分
豬油	一兩半	好清湯	一斤二兩

（二）制作方法

1. 葱切成三分長段。豬肉切成瓜子大的小薄片。冬筍亦切成肉片大小的小薄片。香菇洗淨，大的切四塊，小的切兩塊。蠔肉洗淨陰干。

2. 將鍋放在火爐上，放入豬油，燒至四十度熱時放入葱段、肉片、香菇片、冬筍片，稍炒待葱出味時，加入醬油再

炒几下，即將清湯加入。然后把豆腐切成二分厚、四分寬、六分長的片，倒入鍋中，待湯开后加入水团粉（干团粉加水二兩）和味之素輕攪至濃稠，將蠔肉放入，混合煮一分鐘，待开后倒入大碗中，上面滴滴香油即成。

（三）特 点

此菜味道特別鮮美，為廣大羣眾所喜愛。

二四、荔 枝 肉

（一）原 料

猪腿肉	、五	团粉	錢
白糖	錢	好醬油	錢
醋	錢半	葱	錢
香油	一錢	猪油	一斤半(耗一两半)
好清湯	六錢		

（二）制作方法

1. 選用猪腿瘦肉，先片成四分厚的大片，在一面用刀划上一分寬、三分深的斜十字花刀，再切成長八分、寬五分的斜方形塊。干团粉碾細，和肉塊拌勻。葱白切成一寸長的段。

2. 猪油倒入鍋內，在旺火上燒至八十度熱時，把已沾好团粉的肉塊一塊塊地迅速下鍋，炸三分鐘，現出荔枝菜形狀時撈起。然后倒淨鍋中油，將葱白和糖、醋、醬油、好湯等倒入原油鍋內拌炒几下，再放入荔枝肉炒几下即成。

（三）特 点

此菜酥香味佳，清甜適口，當地羣眾特別喜愛。

二五、淡糟炒鮮竹蛭

(一) 原 料

竹蛭	一斤半	紅糟	一两半
鮮冬筍	一两半	香菇	一錢半
精鹽	六分	味之素	二分
豬油	半斤(耗一两半)	團粉	一錢半
香油	一分	清湯	二兩
葱頭	二根	料酒	一錢
白糖	一錢	生薑	六分

(二) 制作方法

1. 竹蛭洗淨，用刀割開壳拿出蛭肉，再割開肚皮去內臟和腳跟泥沙，以滾刀法將蛭身片成片。冬筍去皮洗淨，砍掉頭尾兩端，用刀切開成二塊，放入鍋中煮熟，再在清水中浸冷，切成薄片。香菇洗淨切成兩小瓣。葱頭切成馬蹄形塊。紅糟和生薑切碎，下油鍋（豬油半兩）炒熟後加入清湯，煮沸取起，用白紗布濾去渣，汁留在碗中。香菇、葱、味之素、精鹽、料酒、團粉同時倒入紅糟汁中調勻。

2. 豬油四兩半下鍋，用微火將筍滑一下，不待變色即瀝去油，倒入開水半斤，燒沸撈起瀝干。蛭片放開水鍋中煮至半熟，用笊籬撈出。將豬油六錢下鍋燒至六成熟，倒入調勻糟汁的配料，煮二分鐘，再倒入蛭片，和冬筍煮一分鐘，即盛入盤中，淋上香油即成。

(三) 特 點

此菜質嫩色淡紅。鮮竹蛭是福建特產，比一般蛭干大得多，為海中珍味，富有營養。

二六、提菜蝦排

(一) 原 料

鮮海蝦	五兩	團粉	一兩半
精鹽	六分	提菜(頭髮菜)	一兩半
豬油	二斤(耗二兩)	香油	三錢
料酒	二分	青菜	一斤
味之素	一分	白醬油	一錢半

(二) 制作方法

1. 將提菜用清水洗淨，放陽光下曬干后抖松理齊，再放入干淨鍋內用微火（切忌旺火）焙十分鐘，焙時不斷用筷子攪拌，同時慢慢地淋入香油至酥香為止，取起放于盤內待用。

2. 海蝦去頭壳，洗淨，用干淨布輕輕擦干，用料酒、味之素、精鹽拌勻，醃十分鐘放入盤中，五個排成一排。然后將焙干的提菜分別夾于蝦中，用牙籤將蝦頭尾兩端橫着串住。

3. 鍋中下二斤豬油，燒至六十度熱時，將蝦排沾上團粉，分兩次下鍋，各炸二分鐘，撈起擺于盤上抽去牙籤。油鍋瀝去油后放入青菜加白醬油炒熟，擺在盤內蝦旁即成。

(三) 特 點

此菜香酥質嫩，呈金黃色，是福州有四十多年歷史的名菜。

二七、高湯廣肚

(一) 原 料

干廣肚	四兩	母雞	一只重二斤
豬排骨	半斤	好醬油	一兩

味之素

一錢半

胡椒粉

一分

白醬油

五錢

(二) 制作方法

1. 將广肚刷去灰塵，浸入第二次的淘米水中（水以沒过魚肚為限），四小時后提起，用清水刷洗淨，放入清水鍋中。然后將鍋放在微火上，保持水溫六十五度，浸約二小時，撈起再用清水浸二小時，換水二次。如法用溫水和清水各浸三次，約經兩天時間，至用竹筷一戳即戳穿時就已浸好。然后切成一寸四分長、八分寬的條塊，浸入清水內保持潔白備用。

2. 母雞宰杀后，將雞血瀝在碗中，摻清水半碗，攪勻留用。將雞摘淨毛，挖去內臟，切斷雞頭，將雞身切成五塊。將排骨切成四塊。雞塊與排骨塊放入沸水鍋中汆去血污水，撈起放入瓷鉢中，加入開水一斤蓋好密封，入蒸籠中蒸兩小時，泌出湯即成高湯（雞肉和排骨另作他用）。

3. 將浸过的广肚撈起，倒入普通二湯中，煮沸即撈入大碗中，撒上胡椒粉、味之素，再用衛生布一塊罩在广肚碗上。

4. 將蒸好的高湯倒入鍋中燒沸，先將白醬油（二錢半）和雞血下鍋，用鉄瓢攪拌，見有泡沫時即撈起雞血，倒入白色醬油（二錢半）。最后將勺中高湯，通過衛生布瀝入广肚碗中（其他的肉渣不用）。好醬油分成兩碟，隨高湯广肚一起上桌蘸食。

(三) 特 点

此菜系海味中珍品，色清味醇，富有营养，為筵席中的名菜。

二八、無火燒雞

(从二八至四八共二十一种根据廈門市各著名華館①制作經驗整理)

(一) 原 料

肥子母雞	一只重二斤以上	高粱酒	一馬一錢
鴨蛋	一个	花椒	一錢二分
網油	一張重七兩半	白醬油	一錢
大蓮叶	一張	味之素	六分
姜	一片	葱	一根
生粗壳灰	五十斤	醃雪菜	四兩

(二) 制作方法

1. 雞宰杀后除去內臟，將雞头折于翅膀下，雞脚塞于腹內，將雪菜裝入雞腹中。姜、葱用刀拍碎，花椒碾破，和高粱酒、味之素、白醬油一起放入鉢中，將雞醃半小时；鉢口需蓋密以防酒气洩掉。醃后用網油密包雞身。大蓮叶在开水中燙軟，包在網油外層，再以小麻繩捆紮。

2. 先以粗壳灰二十五斤堆在地下，用清水半面盆倒入，以鉄鏟稍攪，俟灰水产生热气时，把雞腹向上、脊背朝下放入，上面再盖二十五斤壳灰，潑上水半面盆，亦照样攪过，有热气冒出时，取鴨蛋一个塞入灰中，少頃拿出，剥去蛋壳見蛋已熟时，再如法以第二个鴨蛋燒熟，如是三次，則雞身即已全部熟透。隨即把雞拿出，扒出雪菜，然后把軟处切片，硬处切塊（如白斬雞切法），置于盤上排成雞形；再把雪菜切成半寸長，鑲于盤边即成。

(三) 特 点

此菜色似象牙，雞皮狀潤，骨髓中尚微帶血絲跡，味道醇厚而香。因不用火，完全靠灰的热能把雞燒熟，故名無火燒雞。

① 厦門系一港口，且屬侨乡之区，商旅云集，菜館林立，其烹調技术素为国内外人，所贊揚。故市名菜館現有綠島餐、新南軒酒家、双全酒家，均有一、六十年的历史，名厨师有蔡伯雄、黄天保等人。

二九、蟠桃寿雞

(一) 原 料

肥子母雞	一只重一斤	猪肥肉	六錢半
面粉	四两	猪瘦肉	二两
雞蛋	二个	水发香菇	一个
白萝卜	一斤	火腿	一片
荸荠	一个	木耳素	六分
鲜蚶	一两 錢	料酒	半斤
精鹽	八分	白醬油	一錢 分
熟猪油	一斤	葱葉	二斤
	(耗一两 錢)	葱	一根
冬笋片	二片	桃紅食色	六厘
姜	一片		

(二) 制作方法

1. 肥雞宰杀去毛，洗淨，从脖子上順背脊至臀部一刀割开，取出內臟，放在沸湯鍋中燙至半熟后拿出，拔出骨头。再將雞肉与雞骨同香菇(一个)、火腿(一片)裝于小鉢中，加入精鹽(三分)、酒、姜、葱，下屨蒸一小时半，提出撿去骨头和姜、葱。

2. 萝卜去皮削成桃形小粒，从萝卜底部开一小孔，挖

去蘿卜肉，成為空心蘿卜桃。肥肉、瘦肉、蝦肉、荸薺、香菇（二個）、火腿（二片）、味之素（二分）剉成茸，調上精鹽（一分二厘）裝入蘿卜內。桃紅食色加水二錢調勻，用小刷刷在蘿卜桃外面的一邊，刷成桃形，放入七十度熱油中過一次油，馬上撈起，再加上清湯、白醬油（一錢二分）下屉蒸爛。

3. 雞蛋打散，加面粉、精鹽（三分）和勻，擀成面条，用滾水燙過，放入八十度熱油中炸成淺黃色，撈起用湯煮軟，放于鷄身上翻扣于大湯盤上，蘿卜摆在鷄身四周，青菜葉鑲在桃邊作為桃葉。

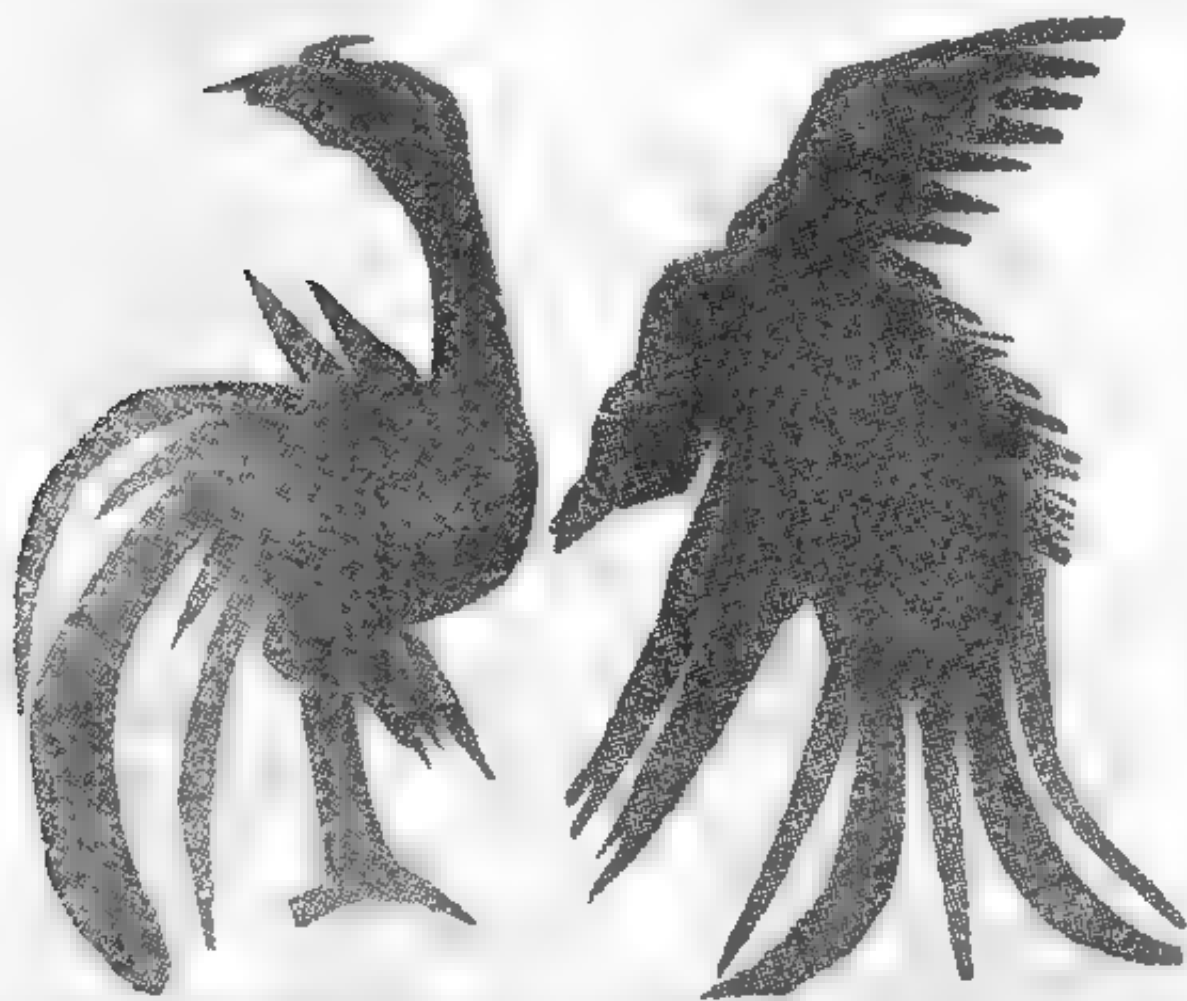


圖 1 用筍片刻成的鳳凰形

4. 冬筍片用小刀刻成鳳凰形(如圖1)，頭上穿一小孔，插上青蔥一小根，作為鳳眼，摆在鷄的上面。再把蒸鷄和蒸桃的湯合在一起，加上味之素(七分)，淋于鷄上即成。

(三) 特 点

此菜為壽席大菜，湯清味香，美觀雅致。

三〇、雪 花 鷄

(一) 原 料

嫩乳子母鷄	一八重	豬油	一錢二分
	斤半	上等糯米	半斤
鴨蛋清	六分	團粉	三錢
精鹽	六分	味之素	六分
料酒	二錢	熟鷄油	六錢

(二) 制作方法

1. 糯米洗淨用水浸二小時，鷄切成四塊剔去骨，在肉面鏤上一分寬斜十字花刀，再切成八分大的方塊，用精鹽、味之素、料酒醃五分鐘。鴨蛋清和團粉調成蛋糊漿。

2. 浸透的糯米平鋪于盤上，將醃好鷄塊蘸上蛋糊漿，放入糯米中滾勻米粒。取大盤一個，盤底抹一層薄豬油，將已滾上米的鷄塊逐塊摆在盤上，上籠屨以旺火蒸約四十分鐘，取出，輕輕推入另一盤中。然後將所余的鷄汁和鷄油一起淋在鷄塊上即成。

(三) 特 点

此菜顏色潔白如雪花，清潤可口。

三一、溜櫻桃雞

(一) 原 料

淨嫩子母雞	一隻	植物油	半斤(耗二兩)
		核桃仁	二兩半
白糖	五錢	醬油	六錢
團粉	七兩半(耗二兩半)	豬油	二錢
白醋	一錢	熟豬油	一斤(耗二兩)
葱白	五根	香油	一錢二分

(二) 制作方法

1. 核桃仁用開水燙過，撕去褐色的薄皮，洗淨，再用開水燙過，空干，放入白糖（一兩半）拌勻，放在七十度熱的植物油鍋中炸；炸成金黃色時（炸時要注意火候保持七十度左右，不宜降低）撈起，擺在潔淨的案板上（不宜放在紙上，以免紙膜粘上桃仁無法脫落），用扇風吹冷，使油糖質和核桃仁凝結一起，吃時才會香酥。

2. 荸薺洗淨去皮，大者切為兩片，小者不要切。蔥白切成五分長的段。雞切成四塊，剔去骨，再切成長六分、寬四分的小骨牌塊，用醬油（六分）醃着。團粉研細，盛于竹簸箕中，把雞塊放下反復旋轉簸箕使團粉均勻地粘于雞塊周身（滾粉時，不宜用手，因手力不均，而雞身會滲出水分，以致粘的粉厚薄不均）。然後倒在竹篩上篩去余粉，用八十度熱豬油炸六、七分鐘，隨後必去油，將白糖（五錢）、醬油（一錢二分）、白醋、團粉（二錢和清水二羹匙）、荸薺一起下鍋，用手持鍋連續顛翻數次，使雞肉在鍋中反復顛勻，立即裝盤，淋上香油，將酥核桃仁撒于雞塊上即成。

(三) 特 點

此菜顏色鮮紅，形似櫻桃，味酥香，有咸酸品三種味道。

三二、扎捲筒雞

(一) 原 料

肥子母雞	一只(重二斤)	上等醬油	三錢
高粱酒	錢	香油	二錢
面包	二兩半	火腿片	六錢
蝦肉	二兩	大香菇	三個
鹹鴨蛋(五花頭肚肉)	六錢	鮮蝦肉	六錢
精鹽	八分	味之素	一分
熟豬油	一兩半(耗二兩半)	季節青菜叶	三叶

(二) 制作方法

1. 肥子母雞宰后去毛，剔去骨（操作方法見本書“鳳胎魚翅”一菜）成為布袋雞形（雞皮向里），用高粱酒、醬油混合醃約五分鐘（挖去雞眼珠）。

2. 面包去皮，切成一分厚的片，蝦肉、肥肉捶成茸，以精鹽、味之素、蛋清混合成糊漿。火腿切為半分厚的薄片。香菇洗淨去蒂。蛋黃在鍋內攤成蛋皮。

3. 取面包一片抹上一層蝦肉茸，蓋上火腿片，再抹上一層蝦肉茸（以後每層都要抹上蝦肉茸），再蓋面包一片，上放蛋片，隨後又蓋面包一片，上放香菇，再蓋面包一片，上鋪青菜叶，最後又蓋一片面包。計分四層，夾成紅黃青白各色。

4. 雞醃后取起，仍翻成原形，將夾好的面包片塞入雞腹內，裂縫用綫密縫，雞項挽成結，要縫紮堅固，防止破裂，

以免漬油時漏入。

5. 全雞紮好后，放入油桶中，另把一斤半油下鍋燒熱至一百度，沖入油桶，漬約二十分鐘，至熱度稍冷時，仍把油下鍋，再燒至一百度，再倒入漬二十分鐘（雞不宜下鍋過油，以免雞皮顏色變為焦黑，而且內身不熟）。

6. 雞漬后取起，拆去縫口線，先切下頭、腳、翅，用直刀破片，以橫刀切片，斜排于盤上，再配上頭、腳、翅，淋上香油即成。

（三）特 點

此雞外香酥，內嫩潤，五色花紋，顏色美觀。

三三、斫塊糯鴨

（一）原 料

肥鴨	一只重三斤以上	高粱酒	六錢
紅香糯	一两二錢	白糖	六錢
熟豬油	四兩	味之素	六分
姜末	二錢	白醬油	三錢
料酒	三錢	芹菜	半斤
香油	一錢三分	清湯	一斤

（二）制作方法

1. 肥鴨宰殺退毛，去內臟及頭、翅、腳，再去大骨，切成長方形塊（長二寸、寬一寸，每塊約一兩重），凡白糖、紅糯、白醬油、高粱酒調和醃十分鐘，撈起，以八百度熱油下鍋炸十分鐘取出（約耗油一兩）。

2. 油鍋留油二兩，放入姜末炒過，即將所剩醃鴨汁加入調勻，把鴨塊投入攪勻，倒入清湯，用微火燜。燜到汁干時把

干团粉撒入，至有粘質時，盛入盤中。

3. 青菜洗淨，切成一寸長的段，鍋內放油一兩，炒熟鑲上盤邊即成。

(三) 特 点

此菜色紅，有糯香味，外酥里潤，為傳統名菜。

三四、油 燒 汁 鴨

(一) 原 料

宰淨大肥鴨

一只重二斤以上	桔汁	一兩三錢	
白糖	六錢	料酒	二兩半
醬油	六錢	精鹽	二錢
葱	六根	番茄	二個
白蘿卜	半斤	茴香	一粒
老姜	一片	白醋	三錢
上湯	二兩半	熟猪油	一斤(耗二兩半)

(二) 制作方法

1. 淨肥鴨從腹下割一小孔，取出內臟，斬去腳、翅，洗淨，放于湯鍋煮沸即撈起，使鴨腹朝上擺于長形盤中，把料酒(二兩)、白糖(一錢半)、上湯、醬油、茴香、老姜調成汁，潑在鴨身上，上籠屨以旺火蒸。蒸至十五分鐘，把鴨翻過身來，翻時鴨腹上要用小竹籤插十餘個孔，使原汁易于浸入肉內。然後再蒸十五分鐘，再翻一次身，再蒸十五分鐘，隨即取出放入八十度熱的猪油鍋中，炸成皮面呈深咖啡色彎起(炸時鴨的眼睛要穿破，以防爆炸)。將鍋油泌干，再將所余料酒、白糖(一錢)、桔汁和原蒸湯三分之一混合下鍋，將鴨放入翅

速翻轉，使之沾滿糖漿即取上，切成一寸二分長、五分寬的骨牌塊，于盤中擺成原鴨狀，將原湯潑在鴨身上。

2. 番茄去蒂切片。蔥去頭，蔥白切絲。蘿卜去皮，破為兩半，切成薄片，放卜精鹽，用力攪，使出淨苦澀水分，再用清水漂淨，撈起壓干，調上白糖(二錢半)、白醋制成酸蘿卜。然後將番茄片、蔥白絲、酸蘿卜擺在盤邊即成。

(三) 特 點

此菜肉爛味香，滋味鮮美。

三五、鳳 胎 魚 翅

(一) 原 料

大帶魚骨翅	兩半	五花肉	二斤
肥子，鴨一只	以上	料酒	半斤
火腿片	六錢	老姜	二片
大香菇	一個	葱	四根
上等清湯	半斤	冰之菜	一錢三分
精鹽	六分		

(二) 制作方法

1. 魚翅先剪去翅尾，用清水浸六小時後，放入大沙鍋煮一小時，撈起以小刀刮去沙，再下鍋煮二小時，至翅身有五成爛時，以右手輕輕拔出翅骨，放入清水中浸二十四小時，這中間要換水三次。然後提起放入粗鉢里，加上料酒(一兩半)、蔥(二根)、姜(一片)，下籠屨蒸二小時至七成熟爛時，取出，去蔥、姜。

2. 把五花肉切成八塊，加火腿(留一片備用)、姜、蔥用清水二斤半拌和，同魚翅一齐下鍋，以微火煨約二小時

(下鍋時鍋底要鋪上竹筴，以防粘在鍋底)，取出翅身。余汁和肉等不用，因殘湯色渾不清且有些腥味。

3. 肥子母雞宰后去毛，洗淨，由雞頭后靠脊骨部直割一刀，約三寸長，刀深至骨，从刀口处拔出兩翅骨，再用刀左右旋轉割剝，一面割一面把雞肉翻轉着往下脫，脫至兩腿時輕輕拔去兩腿骨及全部骨头和內臟，再把雞翻過來成為脫骨全雞。剔骨時要特別注意，以防腸破。

4. 將脫骨雞肉洗淨，把燻爛的魚翅塞入雞腹內用綫密縫刀口处，雞項挽成結，放入大碗中，加入上等清湯、精鹽、味之素，上籠以旺火蒸約二小時。將香菇(去蒂)、火腿片擺在另一碗同時蒸熟。然後取出脫骨雞，拆去刀口綫，把香菇、火腿片貼在雞面上即成。

(三) 特 点

此菜顏色潔白，湯清味美，滋養豐富，為高貴的名菜。因以雞為鳳，以魚翅為胎故名。

三六、开烏炖乳鴿

(一) 原 料

开烏參	一只重四兩	白醬油	三錢
乳鴿	二只	五花猪肉	一斤
料酒	二兩半	火腿	六錢
味之素	一錢一分	姜	一片
葱	一根	上湯	兩半

(二) 制作方法

1. 开烏參放在火上焙，至周身外皮起小泡即，(不正太焦)拿出，用小刀割去外皮，內身現出牙黃肉色，浸入清水中

六小时。然后取出下鍋，用微火煮三小时（浸、煮时所用鍋和水要潔淨，不要有一点油質及飯粒，否則开烏参会搭爛，且不能脹入）。煮后用刀划破腹，取去腸、臟，用清水（不宜用井水）浸兩天，每天換水二、四次，此开烏参已脹大至二、三斤重，然后裝入大品碗中，加葱、姜蒸二小时，再去汁及姜、葱，取出，参腹朝上摆在碗中成为船形。

2. 乳鴿宰淨去腹，鴿头弯于翅下，脚塞腹中，放在开烏参上面，五花肉洗淨，用开水燙过，盖于鴿上旁边；火腿、清湯、料酒、白醬油調勻倒入；再上籠蒸，至鴿肉已爛即取出，去掉火腿及肉（因开烏参單純用乳鴿蒸，其葷味不足，故加五花肉、火腿）即成。

（三）特点

此菜参滑潤，鴿肉軟嫩，色澤牙黃，味鮮美。

三七、肉米滑魷

（一）原料

干魷魚	一斤	香干	二錢
猪瘦肉	二兩	胡椒粉	一分
熟猪肉	六錢	白醋	錢二分
白醬油	二錢半	高湯	半斤
味之素	六分	油粉	六錢
碱	一錢	香菇	一个
葱	二根	白糖	錢三分
料酒	錢		

（二）制作方法

1. 干魷魚切去头尾，剔去骨，放在清水中浸約二小

时，用斜刀切成每塊約一寸的斜方形塊(即象眼塊)，放入碱水(碱用清水一斤溶化)中，再浸三小时，連碱水一起下鍋煮开，經過五分鐘，撈起，以清水浸洗三、四次，每次約二十分鐘，直至魷魚片变軟成半透明狀、無碱味及其他杂味为止。然后撈起，以料酒、醬油腌漬。猪瘦肉、香菇、青葱均分別切成細末。

2. 將熟猪油下鍋，放入肉末、香菇、青葱炒勻，再加高湯及味之素，湯沸后將魷魚片投入，將团粉用水(六錢)調好勾芡，再洒入白醋及葱末攪勻，然后盛碗中撒上海椒末，淋上香油即成。

此菜極滑潤，用羹匙舀吃，不用筷。

(三) 特 点

此菜有酸辣甜三味，爽口开胃，滑軟而脆，特別宜于老人食用。

三八、扎 裹 肉

(一) 原 料

薄皮五花猪肋	一斤半	好醬油	六錢
冰糖	三錢	料酒	一两一錢
茴香	一粒	鴨蛋	二个
面包粉	二两半(耗六錢)	熟猪油	一斤半(耗一两三錢)
白糖	二錢	精鹽	二錢
白醋	三錢	蘿卜	半斤
香油	二錢	清湯	一斤

(二) 制作方法

1. 猪肉整塊下沸水鍋燙过后，以小刀刮淨外皮的毛

塊，切成二兩重的長方形塊。

2. 將肉塊加料酒、醬油、茴香、冰糖下鍋，炒至上色。取沙鍋放上竹筴，將肉塊摆在筴上，加入清湯，以微火燉到十成爛熟時取出，放于大盤中晾冷使之凝固（夏天最好放在冰箱中）。

3. 把鴨蛋打成蛋糊，待肉冷后蘸滿蛋糊，放在直包粉上滾勻，放入八十度熱的油鍋中，炸至皮呈金黃色撈起，切成一寸長、五分寬的骨牌塊，摆入盤中。蘿卜去皮破成兩片，切成薄片，放卜精鹽用手攪拌，使出淨苦澀水，再用清水漂淨，撈起壓干，調上白糖、白醋，鑲在盤邊即成。

（三）特 點

此菜色澤金黃，外酥里爛，味美可口，為全豬筵席①中名菜之一。

① 全豬筵席，福建名有一種筵席，只用一豬做出一百零八碗菜，稱為全豬筵席。

三九、黎巴燒肉

（一）原 料

薄皮五花豬肋肉	一斤半	鴨蛋黃	四個
醬油	六錢	薑片	一個
料酒	六錢	白糖	二錢
熟豬油	一斤（耗六錢）	香油	三錢
味之素	三分	季節青菜	四兩

（二）制作方法

1. 選用肥的薄皮五花肉一斤半，切成四方形塊二十四塊，每塊重六錢，肉皮划上斜十字花刀，以醬油、料酒蘸十

分鐘（泌出漬汁留用）。再用蛋黃拌勻放入八十度熱油鍋中，炸成金黃色虎皮形，撈起扣在碗中，然後將漬汁與糖、茴香混合倒入碗中，上籠以旺火蒸約二小時（不用旺火時將會脫油），蒸熟後把肉復上盤上。再把碗中的湯汁加味之素下鍋，以微火燒，並不斷用手勺攪，至湯粘時傾在肉面上，再淋上香油。

2. 把青菜炒熟，鑲于盤邊。

（三）特 點

此菜香爛軟潤，顏色清雅美觀。

四〇、生炊鱸魚

（一）原 料

鱸魚	一斤重二斤左右		
香菇	一錢	姜	一片
熟冬笋片	一兩	精鹽	一錢
火腿	一錢	料酒	三錢
葱	一兩	熟豬油	一兩一錢

（二）制作方法

鱸魚刮去鱗，在魚腹下橫割一刀，約七分寬，至魚身內骨為止，挖出內臟，再挖去魚腮，切去翅。香菇（去蒂）、冬笋、火腿均切成長一寸五分、厚一分半、寬三分的柳葉片。將魚放在五十度的溫水鍋稍燙，使魚變硬，立時取起，旁邊先預備清水一盆，即將魚放入，以刀刮淨魚鱗的黑點，露出魚身的雪白色，將魚身兩面用刀划上斜十字形花刀，頭尾橫割兩刀，放在同魚相等的大盤中。盤底用小竹筴將魚身墊起，使易蒸透，再將香菇、火腿、冬笋片等擺在魚身上，同時加

入料酒、椒鹽、姜、葱丁攪拌上。然后把盤放入籠中，再放入滾水鍋，用旺火約蒸二十分鐘，即取起撿去葱、姜，取出竹筴，由頭至尾淋上熟豬油即成。

(三) 特 点

此菜顏色潔白，魚肉嫩脆，清鮮可口，具有特殊風味，為廈門特產。

四一、桔汁加力魚

(一) 原 料

加力魚	一斤七兩半	蒜瓣	六錢
白糖	一錢	桔汁	六錢
料酒	六錢	醬油	三錢
番茄	二個	香菜	一錢
熟豬油	一斤半(耗二兩)	蔥白	二根
香江	一錢		

(二) 制作方法

1. 大加力魚一尾約重十斤左右(此魚愈大，肉質愈好)，取其中段約二斤重，去鱗洗淨，以剖刀片開上下兩片，取去中骨，切成長方塊約寬一寸、長一寸半(得淨魚肉一斤七兩半)，然後加醬油(一錢三分)、料酒(三錢)醃約十五分鐘。番茄切片，香菜去頭及根，切寸半的段；蒜瓣去皮，用平刀拍扁切成末，混合在一碗內備用。

2. 將熟豬油一斤下鍋，約八十度熱時，把魚放下炸約五分鐘，再摻上半斤冷豬油(油分兩次下鍋，以防油的热量過高，魚皮面易焦，而內身不透，所以再摻入冷油，使热度慢慢地侵入魚身)，炸至魚呈深黃色時撈起，將油泌出。

3. 把所混合的醬油、料酒、蒜末等下鍋，將魚放入，

以手持鍋顛翻兩次，用鏟平盛上盤，淋上香油，以香菜、番茄片鑲于盤邊即成。

(三) 特 点

此菜为廈門特产名菜，香酥可口，为下酒妙品。

四二、吉 燒 鰻 魚

(一) 原 料

海鰻（中段）	一斤半	去皮豬肥肉	半斤
团粉	二兩	面粉	一兩
熟猪油	一斤（耗二兩）	紅糯	三錢
白醬油	二錢	白糖	六錢
料酒	三錢	苏打	六厘
紅糖	三錢	香油	二錢
味之素	六分		

(二) 制作方法

1. 海鰻要一尾重五、六斤的，取其中段二段，洗淨，去中骨，切成二寸半長的段，再直割成蝴蝶片形。豬肥肉去筋膜，切成長二寸半、寬六分、厚一分的片。

2. 海鰻片用白醬油、料酒、紅糯、味之素調和醃一下；肥肉片用白糖漬五分鐘，要糖溶化，吸入肥肉中，漬好以后，將肉片夾于鰻魚片中。

3. 团粉、面粉、苏打与紅糖水（冲入开水二兩，去渣晾凉）和成糊漿，用手抓住夾好的魚片的一角，在糊漿中蘸勻，一塊塊地放入七十度熱的油鍋內（火候要經常保持七十度，太猛時粉皮會發魚，太低時會脫粉）炸酥。炸時觀察魚皮面已發硬，用鏟勾動時覺有硬質聲音，即可撈起上盤，淋上香油即成。

(三) 特 点

此菜色鮮紅，外酥內潤，鮮香可口，為福建傳統名菜。

四三、香 油 橙 螺

(一) 原 料

香螺	三斤	香橙	三個
香油	三錢	好白醬油	一錢
味之素	三分	桔汁	二錢
白糖	六分	料酒	三錢
熟豬油 一斤半(耗 一兩三分)			

(二) 制作方法

1. 香螺打破壳，取出肉，去其头部小盖和尾部腸杂，用硬質毛刷刷去肉上的黑斑質，現出潔白色，以清水洗淨，放在案板上，先拍平，割开，再橫着片成薄片，愈薄愈好。香橙剝去外皮，切去兩端，直着劈成兩半后，以橫刀片成半月形象魚鱗似的片摆在圓盤四周。

2. 醬油、味之素、白糖、桔汁、料酒、香油在碗中調勻，取其一半醃漬螺片。然后將熟豬油下鍋燒至七十度熱，放入螺片走油，即時撈起（螺肉要脆嫩，不宜老）盛入摆好香橙片的盤中，再將另一半調料拌勻，淋上香油即成。食時可夾以香橙片同食。

(三) 特 点

此菜螺片色澤淺黃，鮮香而脆，夾以香橙，爽口開胃，為佐酒妙品。

四四、干煎大蝦

(一) 原 料

大蝦二十尾重一斤二兩半	老姜	六分	
熟豬油一斤(耗一兩三錢)	白糖	一錢三分	
葱	一錢三分	料酒	二錢
蒜瓣	一錢三分	桔汁	一錢二分
辣椒	六分	醬油	一錢
香菜	三錢		

(二) 制作方法

1. 將大蝦用清水洗淨，撈起用刀切去腳、尾及頭部的刺(頭部切至蝦目為止)。蔥、辣椒去頭，蒜瓣、老姜去皮，洗淨，切成細末。香菜洗淨，去根及頭，切成六分長的段。

2. 豬油一斤下鍋，燒至七十五度熱，將蝦放入，用勺攪一、二下，即將油泌去，留下油一兩三錢，反復地煎；同時要注意將油溫降低至六十度左右，不可用猛火，以免焦糊。至蝦頭出油時，即將蔥蒜等細末放入炒二、三分鐘，至其氣味侵入蝦內，再將白糖、料酒、桔汁、醬油混合一起傾入鍋內，炒勻盛入盤中，撒上香菜上席。

(三) 特 点

此菜顏色鮮紅，質嫩而脆，清香可口。

四五、醉燒紅蟳

(一) 原 料

紅蟳①	二只重三斤半	豬網油	二兩半
熟豬油	一斤半(耗二兩)	鴨蛋	一個
面粉	一两三錢	料酒	六錢
胡椒粉	一分六厘	精鹽	一分三厘
白糖	一錢三分	蔥白	六根

(二) 制作方法

1. 紅蟳二只先去蓋，洗淨，切去大腳和小足尖，再切去壳底邊，把大壳內的蟳黃挖出(空壳留用)。然后把大腳斬破切成兩段，再把白糖、料酒、胡椒粉、精鹽混合配成醉料，把紅蟳、蟳黃、大腳一起投入醉料中，醃約十五分鐘。

2. 鴨蛋打散和面粉攪成蛋糊，把網油洗淨分作兩塊鋪于板上，將蛋糊塗上，再將醉過的紅蟳一只及蟳黃一半放于蟳身空隙處，用網油包上。另一個紅蟳，亦同樣處理。

3. 把熟豬油一斤下鍋，燒至六十度熱，將紅蟳放入翻炸二分鐘，再添上冷油半斤，同時放入大腳和空大壳同炸。至腳、壳炸至紅色時取起，蟳身上面則用小竹簽插二、三小孔使易熟，迨至鍋中發出唧唧的聲音，即可撈起。放在案板上，按每一腳縫處切成一片，共為五片，照蟳的形狀擺在盤上，蓋上蟳壳兩只，要整齊分列。蔥白用刀切成三段，每段約一寸長，再切成蔥絲撒于盤邊即成。

(三) 特 點

此菜味鮮香，色澤艷紅。

① 蟳，即地蟳。類似蟹，形扁而大，壳圓微長，产于海濱泥沙中。

四六、三絲炒面綫

(一) 原 料

上等面綫(掛面)	七兩半	白糖	三錢
無筋瘦肉	二兩半	鮮九蝦①	
		(即紅色蝦)	一斤
鮮冬筍肉	二兩半	濕香菇	六錢
味之素	六分	干扁魚(即比目魚)	六錢
熟豬油	二兩半	火腿絲	二錢
香油	二錢	料酒	二錢
干蔥頭	一錢三分	韭黃	一兩二錢
植物油	一斤(耗二兩半)		

(二) 制作方法

1. 將植物油下鍋，燒至七十度熱時，手執面綫（面綫要選擇上等、約七成干的。若太干，炸時會折碎，且易發焦不透，炒時也會發漿）中段彎處，輕輕放入，勿使散開（每鍋可炸二兩），炸至面綫不再發出水分聲，即用筷子夾起翻過來，再炸至呈淺黃金色時，撈起。

2. 瘦肉、火腿洗淨。香菇(去蒂)、冬筍肉各切細絲。干蔥頭去根膜，切成末。扁魚用七十度油炸過，涼后研成末。韭黃洗淨，切成一寸長的段。

3. 九蝦剝去全身壳成為蝦仁，把蝦頭壳用木杵舂成醬，加清水一斤，下鍋滾二分鐘，用粗紗布濾過蝦壳渣澄清。將熟豬油一兩隨白糖下鍋，煮至起泡時，把蝦湯沖下（以免豬油發焦），煮沸后泌出待用（煮好的蝦湯約剩七兩半，湯的上面浮有黃金色蝦油）。

4. 將面綫下開水鍋中燙軟，除去一部分咸味，用漏勺

撈起。

5. 熟豬油（二兩半）下鍋，將蔥末炒酥，至溢出香味並呈金黃色時放入蝦肉炒几下，洒入料酒，再加入香菇、火腿、筍等，炒至半熟時把蝦湯傾入燒開後再把扁魚末、味之素投入一攪，即將原料撥于鍋之一邊，放入面綫、韭黃，待水分全部吸收在面綫內時盛起，上加配料，淋下香油即成。

（三）特 點

此菜為廈門出名的菜點，歷史悠久，膾炙人口，質潤而松，味極鮮美。

① 九蝦，為廈門特產，產于秋末至春季之間，最大不過三寸，身系紅色，味鮮美。

四七、柿 霜 芋 泥

（一）原 料

檳榔芋頭①	二斤	熟豬油（分兩次用）	半斤
白糖	七兩半	柿霜粉②（中藥）	三錢
紅棗	六錢	蔥頭	六錢
冬瓜糖③	三錢	植物油	二兩半（耗一錢）
清水	二兩半		

（二）制作方法

1. 檳榔芋頭去皮，每個切成四塊，放入蒸籠用旺火蒸約三十分鐘，熟後取出置于案板上，用剉刀（將刀平放）壓成茸，除去粗筋。

2. 冬瓜糖切碎。紅棗去核切碎。蔥頭去根及外皮，切成末。植物油下鍋燒至五六十度熱時，將蔥末放入，快炒成金黃色，撈起散開放于鹽上，以防發焦。白糖摻清水下鍋溶化

成糖水后，加上熟猪油（六兩）和勻，取起盛入碗中澄清。

3. 將芋茸放于大碗中，加上糖油水攪勻，使之混合一起至芋茸無小粒為度，即成為芋泥。

4. 食前，把芋泥下籠蒸熟，再把熟猪油（二兩）下鍋，燒至約六十度熱時，放入芋泥，煨至芋泥起泡即盛入碗中，將紅棗油蔥頭混合撒于芋泥碗中的半邊，柿霜粉、冬瓜糖末撒于另一半邊即成。

（三）特 點

此菜為甜菜，細膩軟潤，香甜清涼，為福建馳名佳菜。

- ① 檳榔芋頭：芋身內有紅斑點，質極松而甜。
- ② 柿霜粉：系柿餅上面的白色粉，各中葯店均有出售。
- ③ 冬瓜糖：冬瓜切成柳條塊，用糖煮熟晒干即成。

四八、鯉城薄餅

（一）原 料

猪后腿肉	六兩半	鮮九蝦	一斤
薄餅皮（即春卷皮）	一斤	豆腐干	半斤
莢豆芽菜	二兩半	豌豆筴	二兩半
生冬笋肉	一斤	紅蘿卜	二兩半
高麗菜（包菜）	一斤	白蘿卜	一斤
蒜白	二兩半	蔥白	一两三錢
香菜	一两三錢	干海苔菜	六錢
扁魚	六錢	鵝蛋	三個
干蔥頭	三錢	肉松	一两三錢
加力魚	半斤	辣醬	六錢
芥末	三錢	米粉条	六錢
		料酒	六錢

花生仁	一两二錢	醬油	一两二錢
白糖	二兩	植物油	半斤(耗二兩)
白醋	二錢	姜	一片
熟猪油	半斤		

(二) 制作方法

1. 豆腐干切細絲，用半兩油下鍋，炒過焙干，猪后腿肉、冬筍、高麗菜、紅蘿卜、白蘿卜、蒜白均切細絲。鮮九蝦去壳。扁魚用植物油炸呈金黃色后碾成末。蝦頭加猪油（六錢）、白糖（六錢）煎成蝦湯（見炒面線月湯制法）。蔥頭切末，用猪油一兩半下鍋炒酥，加上醬油（六錢），隨將蝦肉、料酒（三錢）炒過。然後將以上所切好的菜配上扁魚末一半和猪油（一两二錢）、蝦湯一起下鍋，用微火燜一小時半取起。

2. 加力魚（不切）、醬油（六錢）、白糖（三錢）、姜（一片）、料酒（三錢）和水半斤入鍋，用旺火燒沸后，再加微火煮熟，待凉后扯成絲。雞蛋打散，用植物油（五錢）炒碎成桂花樣。豌豆筍切絲，同茭豆芽菜用植物油（二錢）炒過。花生仁下鍋（不用油）炒酥去膜，研成末，加白糖（六錢）調勻。蔥白切絲，香菜切成半寸長的段。米粉條用八十度植物油炸，至起泡時即撈起，用手捏碎。海苔菜用植物油（六錢）以微火炒酥（注意快速翻轉，以防發焦），同米粉條再加上白糖（三錢）拌勻。以上七樣各盛小盤上，另將肉松、芥末（用溫開水泡成漿，臨食時加上白醋）、辣醬各盛小盤，共為十樣盤。

3. 食時將炒料肉絲、豆腐干絲……等盛于大湯盤中，將汁泌干，撒上扁魚末，十小盤配料擺于湯盤周圍。薄餅

張張地按對角摺四層成三角形，放于兩盤，分列兩旁。食時將薄餅攤開放于七寸平圓盤上，卷上炒料及配料（視顧客的愛好取用）食之。

（三）特 點

此菜原為春節前后的民間菜點，后經菜館改制提高。

四九、川炸文武肉

（從四九至五八共十種根據漳州市菜館制作經驗整理）

（一）原 料

豬瘦肉	七兩	鴨蛋	二個
熟豬油	八兩（耗一兩二錢）	菜豆粉	一兩半
面粉	一兩半	香菇	五分
味之素	二分二厘	筍	一兩
蔥頭	四錢	白糖	二錢
醬油	二錢	白醬油	二錢
金黃末	半厘	小團粉	一兩

（二）制作方法

1. 豬肉洗淨，切成一分半厚的薄片，再切成六分方塊。香菇、蔥、筍洗淨，切成一寸長、一分寬的絲。鴨蛋打破，將蛋清、蛋黃分開。

2. 將肉片分成兩份，其中一份加入醬油一錢、味之素八厘、白糖一錢拌勻，再把蛋黃、金黃末、面粉調勻，倒入肉片中拌勻。鍋放在旺火上，倒入豬油，燒至八成熱時，放入拌好的肉片，炸成金黃色（炸約三分鐘）撈起，瀝去油。

另一份肉片与白醬油一錢、味之素八厘、白糖一錢拌勻，再把蛋清、菜豆粉調散，披入拌白醬油的肉片里拌勻，然后放入沸水鍋中汆熟（約三分鐘），撈出擺在盤中的一邊，將炸好的肉片擺在另一邊。

3. 將鍋在旺火上燒熱，放入豬油二錢，加入香菇、蔥、笋粒略炒，再加入味之素六厘，用水团粉勾芡，出鍋倒在盤中兩和肉片之間即成。

（三）特 点

此菜有黃白兩科顏色，故称文武肉，味清甜，酥香可口。

五〇、清海棠紅蟹丸湯

（一）原 料

老肉蟹	一斤	精鹽	一錢
鴨蛋清	一个	荸薺	二兩
珍珠菜	五錢	干葱(末)	五錢
火腿段	一錢	胡椒粉	一厘
味之素	二分	香油	一分
熟豬油	一分	高湯	六兩

（二）制作方法

1. 老肉蟹蒸熟去壳，取淨肉切成一分的碎粒，荸薺、蝦米洗淨，切成半分碎粒，均放碗中，加味之素一分、精鹽五分、蛋清拌勻，制成每个八分大的蟹丸十六个。火腿肉切成碎末，撒在蟹丸上，用籠蒸熟（約十分鐘）。

2. 珍珠菜叶洗淨，用沸水汆过撈在碗中，加入豬油以保持珍珠菜叶鮮嫩不变成黃色。然后从蒸籠里取出蟹丸，放在珍珠菜上面。鹽（五分）、味之素（二分）、胡椒粉、香油

湯的湯。月放入盆中煮沸。倒出蟹丸珍珠菜。碗中即成。

(三) 特 点

此菜湯清醇，味甜美。

五一、燉原湯三仙一品盆

(一) 原 料

小仔雞	一只重一斤四兩	豬網油	二兩
母鴨	一只重二斤四兩	味之素	二錢
豬蹄	一个重一斤四兩	上湯	一斤六兩
香菇	一兩	精鹽	二錢半
筍片	八个		

(二) 制作方法

小仔雞、鴨宰殺去毛，開腹掏去內臟，洗淨，剔去頸骨、腳爪、翅尖及腳筒骨，豬腳蹄刮洗淨，和雞鴨一起放入湯鍋中煮熟，撈出再用清水洗淨。香菇洗淨，浸在水中待用。

雞、鴨、豬腳裝在盆中，加味之素、香菇、筍片、精鹽，再把網油蓋在上面，四周塞緊，上籠用旺火蒸二小時半即成。

(三) 特 点

此菜熟爛，因系原汁原味故湯醇厚，味極甜香，深受广大羣眾歡迎。

五二、油炸原孖蝦

(一) 原 料

鮮小明蝦	二十只重七兩	味之素	二分
------	--------	-----	----

猪瘦肉	二两	熟猪油	一斤(耗二两)
香油	一分	荸荠	一两
胡椒粉	一分	鸭蛋	一个
生姜	一片	香菇	二錢
葱	一条	猪网油(整塊)	一两
料酒	一錢半	醬油	二錢
面粉	二錢		

(二) 制作方法

1. 鮮蝦剝掉頭壳，蝦尾留用，用刀片開頭部和背脊處，除去蝦腸，洗淨，放入碗中，加姜、葱、料酒、醬油（一錢）拌勻，醃幾分鐘除掉腥味。瘦肉、荸荠和香菇均切成碎末，放在碗中，加味之素、醬油（一錢）和鴨蛋混和拌勻，分成二十份。

2. 猪網油鋪在案上切成二十份，每份用面粉拌水抹在上面，取蝦一只擺在網油的一端，再將肉料一份蓋在蝦上，將網油卷起來，包住蝦和肉料，蝦尾留在外面，用面粉粘住封口處。如法包成二十個放在盤中。

3. 鍋用旺火燒熱，放入猪油燒至九成熟時，把卷好之蝦放入炸熟，約二分鐘，至呈淡黃色時則蝦肉已熟，即撈入盤中上席。

(三) 特 点

此菜蝦皮香肉嫩，适于佐酒。如用于筵席，盤邊可加時令青菜陪襯以增加其艷麗。

五三、生蒸三絲白汁草魚

(一) 原 料

鮮草魚	一尾重二斤四兩	鮮牛奶	二兩半
-----	---------	-----	-----

瘦火腿肉	一两	味之素	一分
葱白	一两半	姜	一片
高粱酒	二錢	白醬油	二錢
生辣椒	四錢	熟猪油	四錢
水团粉	二錢		

(二) 制作方法

1. 草魚去鱗鰓，开腹去內臟。不用水洗，只用于布擦干，再从魚鰓处起用刀剥下魚皮（如圖2），切掉魚鰓，魚尾



圖2 剥魚皮的操作方法

留用，須修齊整。然后把白醬油（一錢半）、高粱酒拌好抹在魚身上及腹中，放上葱、姜以除掉腥味。葱白、辣椒（去籽）洗淨，和火腿肉均分別切成長八分、寬半分的絲。

2. 蒸籠先用旺火蒸熱，再將魚放入蒸十五分鐘，取出，去掉葱、姜，泌去魚湯，將魚移入淨盤中。取鍋一只放旺火上燒熱，下猪油、牛奶、味之素、白醬油（五分）燒沸，加入水团粉調成汁，淋在魚身上，將辣椒絲放在魚身中央，將葱、火腿絲擺放兩旁即成（如圖3）。

(三) 特 点

魚味鮮美，淋上牛奶汁，食之鮮甜可口。



圖3 生熟 鹹魚肚

(1) 生 鹹魚肚 (2) 熟 鹹魚肚 (3) 生 鹹魚肚

一、 鹹魚肚

一 材

(即南瓜) 肉	一塊重	葡萄干	二錢
	六兩		
(生 鹹魚肚)		生 鹹魚肚	

白糖	八兩	冬瓜條（糖漬）	二錢
熟豬油	二兩半	桔餅	二錢
柿餅	一兩	清水	八兩
紅麴	二兩	炒芝麻	一錢
柚皮	二錢	水團粉	三錢

（二）制作方法

1. 金瓜洗淨，放入墊有竹蓐的沙鍋里，加上白糖三兩、水五兩，用旺火煮至瓜爛，水干取出待用。柿餅一個切成五星形狀，大紅棗洗淨，切開去核，蓮子蒸熟去心研成泥，一起下鍋，加豬油二兩半、白糖三兩，在微火上炒勻。柚皮、桂圓肉、冬瓜條、桔餅、柿餅均切成碎粒，與葡萄干、芝麻一起加入蓮泥中混合拌勻。

2. 取碗一個，碗內抹上一層油，把柿餅五星擺在碗底，金瓜肉擺在柿餅五星上，灌入蓮泥百分之七十，把紅棗皮向外均勻地貼在碗邊，再將剩余的蓮泥灌入，抹平，用筷子插幾個孔，上籠蒸二十分鐘，取出翻扣在盤中。鍋中加清水（三兩）、糖（二兩）、水團粉煮沸，淋在蓮泥上面即成。

（三）特 點

此菜清甜可口。

五五、干炸三肝花卷

（一）原 料

豬肝	四兩	味之素	六分
鵝肝	一兩半	芹菜	一錢
鴨肝	一兩半	精鹽	六分

鮮蝦肉	三兩	胡椒粉	三厘
豬網油	三兩	醬油	三分
豬肥膘肉	一兩	水團粉	一錢半
豬油	一斤（耗二兩）	菠蘿肉	四兩
鴨蛋清	一個		

（二）制作方法

1. 蝦肉洗淨，和豬肝、雞肝、鴨肝、肥膘肉一起剝成肉肝醬。芹菜洗淨，切為碎末，與味之素（三分）、鹽、蛋清混合拌勻待用。

2. 網油放案板上，將肉肝醬卷成直徑一寸的圓卷四條，用水團粉粘好封口處，入籠蒸二十分鐘取出。

3. 油鍋燒至九成熱，放入蒸過的肉肝卷炸，到皮呈紅色時取出，每條切成八塊，擺在盤中，疊成品字形。鍋中留油五錢，余油泌出，將胡椒粉、味之素（三分）、醬油拌好，淋在肉肝卷上面。再把菠蘿肉切片，擺在盤邊即成。

（三）特 點

此菜肉肝卷皮酥脆，餡心鮮嫩，香甜適口，老少咸宜。

五六、炊百花齊放雞

（一）原 料

母雞	一只重一斤六兩	精鹽	一錢
鮮蝦	八兩	芹菜	四錢
鴨蛋清	一個	高湯	四兩
豬肥膘肉	一兩	香油	一分
荸薺	五錢	水團粉	一錢
味之素	三分半	蔥白、蒜白、辣椒花	各五塊

(二) 制作方法

1. 將雞宰殺去毛，去內臟，洗淨，剔去骨，剝去雞皮，只取淨肉，放入高湯鍋中煮爛待用。

2. 蝦去壳，抽去蝦腸后，和熟雞肉、肥肉一起剁成肉醬，加蛋清拌勻，再加芹菜、荸薺（切成碎末）、味之素（二分）、鹽（一錢）拌好。取淨盤一只，內壁抹一層油，把肉醬倒入盤中，攤平，厚約四分，入籠蒸十五分鐘，取出切成八分長、一分半厚、四分寬的片，魚鱗式地擺在盤中。鍋中下入高湯、香油、味之素（一分半）、鹽（半錢）、水團粉煮沸，淋在雞肉上。蔥、蒜白、辣椒刻成花，擺在盤沿即成。

(三) 特 點

此菜肉鮮味醇，花樣美觀。

五七、油 炸 五 香

(一) 原 料

瘦肥豬肉（選用前腿肉去	葱頭	四兩
皮）	一斤	
味之素	一錢	白糖
干團粉	二兩	蝦皮
好豆腐皮	二張	上等蝦油
豬油	五錢	花生油 一斤（耗五錢）

(二) 制作方法

1. 豬肉洗淨，切成一寸半長、一分半寬的長條。蔥頭去皮，切成碎末，取二兩，和蝦皮一起加豬油五錢，在八成熱的鍋里炒酥，再放入余下的蔥頭末二兩和糖（研細）五錢、蝦油（冬天用蝦油，夏天改用精鹽二錢）攪拌勻，放入豬肉條和干團粉（一兩半）再攪勻。把豆腐皮平鋪在案上，一端放

上拌好的肉条，理成条，將豆腐皮卷起来，抹上一些湿团粉（团粉五錢加水少許調湿）粘牢，切下剩余的豆腐皮，按此法共制成七条。

2. 油鍋放入花生油一斤，燒至七成热时，放入肉条卷（如果油太热，多放入几条炸，就可降低热度），炸到浮上来时即熟，裝盤上餐。

（三）特 点

此菜味香甜，肉卷肉微含湯汁，鮮美可口，頗受各方人士的欢迎，各地旅客及归国华侨都以一嚐为快。

五八、沙茶烤猪肉片

（一）原 料

猪肉（瘦肉中帶一点肥肉）	沙茶粉①	二錢
白糖	半两	
酸蘿卜片	四两	醬油 一两
酸咸菜	四两	酸菜花 四两

（二）制作方法

1. 把猪肉洗淨，按豎肉紋切成五分大的薄片，放到盆中，加沙茶粉（二錢）拌勻，用醬油、糖（四錢）浸一小时，然后用竹籤串成一排。沙茶粉（一錢）加糖（一錢）煮成糖水稠夠，即成沙茶醬，放在小碟內。

2. 將串起的肉片放在特制的木炭爐上烤熟，木炭爐中的火候应保持在八成热度，不宜过小或过热，待猪肉發出香味即已熟透，隨即取出放在盤中。盤边放上一些酸菜花、酸蘿卜片、酸咸菜。吃时用筷夾肉和酸菜，蘸沙茶醬同食。

(三) 特 点

此菜清香爽口，肉極鮮嫩，佐酒下飯均宜。相傳此菜系由南洋羣島流傳到祖國，后經漳州市歐陽樹廚師繼承下來，已有四十多年歷史。

① 沙茶粉：把蝦勾（四兩，切碎）、蒜頭（一斤，切碎）、蔥頭（一斤，切碎）、花生油（四兩）放到七分熱鍋中，炸到呈紅色時，加上辣椒（半斤，用絞碎機絞碎或用刀切碎）炒一分鐘，取出研成粉。另取梅生醬（四兩）放到鍋里炒干，和上述粉末攪勻，即成沙茶粉。

五九、肉 燕

（从五九至七〇共十二種根據泉州市菜館②制作經驗整理）

(一) 原 料

猪瘦肉	一斤	大蒜	半斤
蛋清	二个	上湯	四兩半
豆腐	半斤	青蔥	二兩半
团粉	二兩半	猪肥瘦肉	一斤半
味之素	三錢	醬油	二兩七錢
鮮蝦肉	半斤	胡椒粉	六厘
香油	六厘		

(二) 制作方法

1. 肉燕皮：將猪瘦肉（即腰肋肉和核頭肉）捶成茸，放入团粉中，边攪拌边用擀面杖擀成薄片，再用刀切成二寸長的方片。

2. 肉燕餡：把猪肥瘦肉和鮮蝦肉用刀剝成肉醬，將蔥（留根切成蔥花另用）、荸薺切成細末，和豆腐、味之素、醬油（二兩半）盛裝盆內，与肉醬攪拌均勻。

3. 包肉燕：取肉燕皮一張，放在左手掌上，右手用竹

片取餡三錢，放在燕皮中央，左手拇指將皮復蓋，右手隨將肉燕皮邊提起，放在左手大拇指和食指之中，擠成小扁形如石榴狀。以上原料共能制成一百二十個。

4. 煮肉燕：把做好的肉燕放在鍋里用水煮沸，即用笊簍撈起，倒入已煮沸的上湯鍋中，加入醬油一兩二錢，分盛在三個碗中。每碗再加少許胡椒粉、香油、蔥末即成。

(三) 特 點

此菜味美，清甜可口，是羣眾所最喜愛的經濟佳肴。

① 泉州市是一個古老的城，其烹調藝術有著悠久的歷史傳統，並具有獨特的風格，特別在燜、燻、炒、煎等方面是有名的，如蚵煎、鵝卷、炒桂丸、螃蟹、包心魚丸等名菜馳名海外。該市名廚師有張以棋等人。

六〇、蚵 煎

(一) 原 料

海蚵①肉	一斤	團粉	半斤
韭菜	二兩半	青蒜	二兩半
鵝、鴨蛋	二個	蟹肉	二兩半
干鰱	三錢	豬油	二兩半
豬肉	一兩半	精鹽	一錢
醬油、醋、番茄醬、		芫荽	六錢
蒜茸醬	各備一小碟	料酒	六錢

(二) 制作方法

1. 韭菜、青蒜洗淨切細，和精鹽、團粉一起放入小瓷盆內，用半斤清水攪拌成粉羹。鰱魚用油炸酥，再切成細末。豬肉用刀斃成肉醬。鵝、鴨蛋均敲破置碗中，與蟹肉混合一起攪拌均勻。海蚵肉洗淨。

2. 將平底鍋放在微火上，倒入豬油（一兩二錢），待油

热起烟时，即將粉羹倒入，用小鏟撥散，使煎成厚片。煎約二分鐘，粉羹中水分蒸發，表面干燥，隨即將海蚶肉、猪肉醬鋪在粉片上，再从煎鍋四边注入猪油（一兩三錢），用小鏟鏟起蚶煎片的半边，复盖在另一半边上，然后用蛋蟹液盖在面上，經過四分鐘煎熟，洒入料酒，即鏟在盤上，再撒上胡椒粉、鰵魚末，並在蚶煎兩旁分別放上茼蒿。

3. 食前，把醬油、白醋、番茄醬、蒜茸醬等分別盛在四个小碟內，置于蚶煎盤周圍即成。

（三）特 点

此菜味香甜可口。

① 蚶，音何，即蟪蚶。

六一、包 心 魚 丸

（一）原 料

鮮魚肉	半斤	團粉	二兩半
猪肉	二兩半	荸薺	一兩 錢
青蔥	一兩 錢	干鰵魚	三錢
味之素	六分	醬油	三錢
精鹽	三錢	香油	六分
胡椒	六分	上湯	半斤

（二）制作方法

1. 將鮮魚肉（一般較為好吃的是鰵魚、鯊魚或九母魚）搗成魚茸醬，放在盆里，用手攪成茸。然后用半斤清水加精鹽和成鹽水，倒入魚茸盆里，再用手攪十五分鐘左右，使其混合均勻，能黏手，攪至用鑷匙舀一小塊于水中茸羹即能浮、出水為止。随后摻進團粉再攪均勻，做為魚丸皮。

2. 將豬肉用刀剝成肉醬。鱈魚用油炸后切碎。荸薺、青蔥切細(青蔥留少許切成蔥花)。然后一起盛裝瓷鉢內，加入醬油(二錢)、味之素攪勻成餡。再將餡分成每塊重一錢二分的小塊擺于盤內。

3. 取魚茸羹二錢七分，包上餡心一小塊，包成圓形即成包心魚丸，每粒重四錢。

4. 將包心魚丸放于冷水鍋中，用微火煮熟，用笊籬撈起，瀝去水分。食時將上湯放在鍋里煮沸，再將魚丸倒進，加入一錢醬油，煮到丸體脹大，即盛于湯碗中，加上香油、胡椒、蔥花即成。

(三) 特 点

此菜味道鮮美，清甜爽滑。

六二、清水魚卷

(一) 原 料

鮮魚丸	七兩半	豬肉	二兩六錢
鮮蝦肉	四兩六錢	荸薺	一兩二錢
蔥段	一根	山葱	一錢
味之素	六分	醬油	四錢半
醋	三錢	香菇	一個

(二) 制作方法

1. 鮮魚肉(一般用花魚、鯽魚，因其肉身潔白)切成一寸三分寬，二寸長的長形小塊，然后片成一分厚的薄魚片。荸薺切細。

2. 豬肉、鮮蝦肉剝成肉醬，和切細的荸薺、山蔥裝于一盆中，加上三錢醬油和味之素，攪拌均勻成為肉餡。

3. 將魚片依次排入碟上，再取肉餡二錢分放于魚片之上。餡分完后，即將魚片卷起包上餡，有次序地擺于案盤上，放進蒸籠蒸約十五分鐘左右，取出整齊地疊放在扣碗中。食前應再放進蒸籠蒸五分鐘（隨做隨吃不要再蒸），取出復扣于另一個湯碗中，面上放一朵香菇和蔥段以顯顏色。然后把上湯放入鍋里煮開，加入醬油（一錢二分）和白醋，再淋入碗中即成。

（三）特點

此菜色潔白，味鮮美，肉滑甜嫩爽，是泉州地方宴會上的佳肴。

六三、龍全魚

（一）原料

鮮花魚	一尾重二斤	肥瘦豬肉	二兩
蝦肉	一兩二錢	荸薺	一兩二錢
上湯	一兩二錢	青蔥	一兩二錢
香菇	一兩二錢	冬筍	一兩二錢
胡椒	一分二厘	豬肥肉	六錢半
植物油	一斤半（耗二兩半）	青辣椒	一根
蒜茸	二錢	醋	六錢半
白糖	三錢	面粉	六錢半
團粉	五錢	醬油	四錢
味之素	三分	芫荽	二錢

（二）制作方法

1. 花魚去鱗，切去尾鰭，由肛門處開一刀口，挖出內臟，再搗開魚腮並搗去魚腮，用清水漂洗干淨。然後從背

脊处开刀，从头至尾全部剖开，剔除大骨，但不要割破鱼腹，成为鱼腹相连的两片。猪肥肉、冬笋、香菇均切成一寸长的细丝。辣椒切碎。

2. 将肥瘦猪肉、鲜蝦肉剁成肉醬，青葱、荸薺切碎，一起放入碗内，加上醬油（二錢）和味之素攪拌勻。然后填入鱼腹，將鱼身合成原狀。随即取面粉六錢半加少許溫水攪成糊，塗在鱼背刀口处，要塗勻塗牢。再放进热油鍋中用微火炸十五分鐘，撈起摆入盤中。

3. 鍋中留油六錢，泌去余油，待油热到起烟时，先将辣椒、蒜茸放进炒香，再将肉絲、香菇絲、冬笋絲傾入鍋中，加上醬油（二錢）炒勻，加上湯、白糖煮沸。然后取白醋与团粉攪成液，下鍋勾芡，随即淋在鱼身上，撒上胡椒粉，兩旁放上茭菱即成。

（三）特 点

此菜味香美，略帶酸辣，軟嫩爽口，是泉州名菜。

六四、金 錢 蟬

（一）原 料

蟬肉	半斤	猪肥肉	一斤二两半
猪瘦肉	半斤	荸薺	一两二錢
青葱	两三錢	雞蛋	二个
面粉	一两二錢	餅干	六錢半
干鱸魚	三錢	精鹽	一錢二分
味之素	一分	猪油	一斤半（耗二两半）

（二）制作方法

1. 把猪肥肉切成一分厚、一寸三分見方的薄片約四十

片，每小片再片開五分之四，並用刀尖將里面划成弧形（但不要划斷），使其成為蚌壳形的肉片夾。

2. 將蛋敲破倒入碗中攪散。餅干碾成末，和面粉拌勻，另裝碗內。豬瘦肉瀝成肉醬。荸薺、青蔥切細。鱮魚下油鍋炸酥碾成末。豬肉醬、荸薺末、蔥末、鱮魚末和蠔肉、味之素一起盛在碗中，拌勻為餡。

3. 取餡三錢填入肉片夾中，隨即把肉片夾放入蛋液中塗滿蛋液；再放進餅干粉末中攪拌，使其四周黏滿粉末，然後，放入燒熱的油鍋中，用微火炸八分鐘，撈起疊于盤中。夏天在盤邊配放酸蘿卜；冬天配放上油菜即成。

（三）特 點

此菜香甜，入口嫩滑酥爽，食之不膩。以夏天食用最為適宜。

六五、菲 菜 盒

（一）原 料

面粉	七兩	豬油	一斤半（耗二兩半）
豬肉	七兩半	鮮蝦肉	二兩半
菲菜	一兩三錢	荸薺	一兩三錢
鱮魚干	三錢	油蔥	三錢
味之素	六分	醬油	三錢
白糖	六錢		

（二）制作方法

1. 取面粉三兩二錢倒入豬油（六錢）、清水（六錢）、白糖拌勻揉透，再搓成長條，用刀切成四十塊，每塊重一錢二分，用擀面杖擀成圓皮。另取面粉三兩二錢，倒入豬油二兩

拌勻，搓成長條，同樣切成四十塊，包在圓皮中。然后再擀成圓皮，每個圓皮分別折疊三層成長條狀，再直卷成卷，切為兩段，豎立于案板上，再擀成圓餅。如法共制成四十個。

2. 將豬肉、鮮蝦肉剝成肉醬，荸薺切細，隨即倒入熱油鍋中（鍋中放豬油六錢），加醬油炒五分鐘。再撒上六錢面粉拌勻，使其黏結，盛入盆中。隨後將韭菜切細，鱈魚干用油炸酥擀成細末，和油蔥、味之素一起倒入炒好的肉醬中，攪拌均勻為餡。

3. 將圓皮放在手掌上，取餡三錢置于圓皮中央，再另取圓皮一個復蓋餡上，用手將圓皮邊緣捏牢，卷成花邊，放進燒熱的油鍋中，用旺火炸約五分鐘，撈起置于盤中即成。

（三）特 點

此菜外皮酥香，肉餡鮮嫩。

六六、六合豬肝

（一）原 料

豬肝	七兩半	豬網油	半斤
荸薺	二兩半	冬筍	二兩半
豬肥肉	四兩	小個香菇	六錢
蔥白	一兩二錢	姜末	一錢三分
胡椒粉	一分一厘	團粉	六錢
味之素	三錢	雞蛋	一個
面粉	一兩一錢	醬油	三錢
植物油 一斤半（耗二兩半）			

（二）制作方法

1. 豬肝切成骨牌塊共三十六塊。荸薺、冬筍切成一分

厚薄片。豬肥肉按豬肝規格切成一分厚薄片。香菇泡洗淨。蔥白切薄片。將以上几种原料加上姜末、胡椒、醬油、味之素、團粉等，裝入盆內拌勻醃一下，成為六合豬肝。

2. 把豬網油切成三寸見方薄片，雞蛋敲破，加面粉放在碗中，用筷子攪成蛋糊，塗在網油片上。在每張豬網油上放上豬肝、荸薺、冬筍、豬肥肉、香菇、蔥白各一片，疊整齊，用網油包裹成長方塊。

3. 植物油倒入鍋中，待油熱冒烟，將六合豬肝放入用微火炸，分鐘撈起，排列于橢圓形盤中。在盤邊，夏天配放酸蘿卜，冬天配放油菜。另備醬油、白醋各一小碟，以便蘸着吃。

(三) 特 点

此菜外酥內嫩，甘香適口。

六七、鷄 卷

(一) 原 料

豬網油	半斤	豬肉	一斤
豬瘦肉(核頭肉)	二兩半	荸薺	一兩三錢
蔥	一兩半	蛋	一個
五香粉	一分	味之素	三分
醬油	六錢	團粉	二兩半
精鹽	三分	植物油	一斤半(耗二兩半)

(二) 制作方法

1. 將豬肉、青蔥切成一寸長細絲，荸薺切成細末，盛于碗中，加上醬油、味之素、五香粉拌勻稍醃（簡稱肉醬）。

2. 豬瘦肉用小錘捶成肉茸，盛在盆內，倒入鹽水（一

兩四錢)、蛋液用手攪打成茸液，再將肉醬團粉傾入，用手攪拌成肉茸羹。然後將網油打開，用刀切成六張。取茸羹五兩三錢理成長條放在網油中，包成卷，放入蒸籠用旺火蒸二十分鐘取出，即成鷄卷。

3. 食時將鷄卷放進油鍋中，用旺火炸約五分鐘，撈起，用刀切成一寸長的斜塊，擺于盤中。在盤邊，夏天配放酸蘿卜、芫荽，冬天配放油菜。另配醬、醋、辣醬小碟蘸着吃。

(三) 特 點

此菜香酥甜嫩，為泉州名菜之一。

六八、蔥燒通心鰻

(一) 原 料

鰻魚	六尾重一斤半	豬肉	二兩半
料酒	六錢	青蔥	一两一錢
醬油	六錢	團粉	三錢
植物油一斤半(耗二兩半)		香菇	二个
冬筍	二片	紅蘿卜	一片
紅糖	二錢	上湯	七兩半

(二) 制作方法

1. 鰻魚去腹洗淨，切成一寸四分長段。青蔥去根。豬肉切成八分方塊。將油倒入鍋中，待油熱起煙時，將魚段和蔥一起投入油中，用旺火炸五分鐘撈起，瀝去油后，再放入鍋中，加上醬油、料酒、豬肉、紅糖，倒入上湯（半斤），用微火燜二十分鐘，取起盛裝碗中，原湯另裝碗備用。待冷卻后將鰻魚骨抽去，鰻肉擺于扣碗中，豬肉、油蔥放在面上。

2. 食時，將上述鰻肉碗置于蒸籠蒸五分鐘，取起復扣在

另一只碗中，取香菇、葱段、紅蘿卜、筍片摆在碗面上。随后取上湯二兩半，摻原湯傾入鍋中煮沸，把团粉液（一兩六錢）潑入鍋中，用瓢攪勻，再煮沸，盛起淋在鱈魚上即成。

（三）特 点

此菜味鮮香，入口滑嫩。

六九、三 絲 蟬 丸

（一）原 料

虾肉	一兩半	猪瘦肉	半斤
荸薺	一兩一錢	青葱	一兩一錢
油葱	三錢	猪肥肉	一兩一錢
香菇	三錢	蟬肉	二兩半
精鹽	一錢	味之素	六分
醬油	一錢	上湯	半斤
团粉	二兩半	蛋清	一个
冬笋	一兩一錢		

（二）制作方法

1. 取香菇、蟬肉、荸薺（七錢）、冬笋、青葱（七錢）等均切成細絲（簡稱五絲），放在盤中待用。

2. 猪瘦肉用木鎚捶成肉茸，置于盆內，倒入鹽水（一兩一錢），用手攪十分鐘，使其成为肉茸液，加上团粉、味之素（三分）攪勻。随即將青葱（六錢）、荸薺（六錢）、猪肥肉、鮮蝦肉剝成肉醬，和蛋清一起倒入肉茸液中，加上油葱攪拌均勻成肉茸羹，然后挤成肉丸（每粒四錢）。

3. 將肉丸放入五絲中攪拌，使其四周均勻粘滿五絲后，再用手捏成棗形，放在盤上。然后置于蒸籠內，用旺火蒸約二十分鐘左右，取出放入碗中。將上湯倒入鍋中，加上醬油煮

沸，撒上味之素（一分），淋于肉丸碗內即成。

（三）特 点

此菜形似棗狀花球，顏色鮮艷，清甜爽口。

七〇、炒桂花螃蟹

（一）原 料

螃蟹肉	一斤	雞蛋	四個
荸薺	四錢	冬筍	兩錢
青葱	一兩錢	香菇	一錢
猪肥肉	一兩二錢	猪油	一兩半
芫荽	六錢	料酒	六錢半
胡椒粉	一錢二分	精鹽	一錢一分

（二）制作方法

1. 將雞蛋敲破倒入碗中，加上精鹽用筷攪散。荸薺、冬筍、香菇、青葱、猪肥肉、螃蟹肉切成一寸細絲，再傾入雞蛋碗中，用筷攪拌均勻，成為螃蟹蛋羹。

2. 將鍋置于旺火爐上，從鍋邊注入猪油，待油熱冒烟，將螃蟹蛋羹倒入，用鏟子攪炒十分鐘，再洒入料酒，然後鏟放盤中，撒上胡椒粉，兩旁配放芫荽即成。

（三）特 点

此菜味美色艷，鮮香甜嫩，別具風味，為泉州羣眾所最喜愛的名菜之一。

七一、三 杯 子 雞

（从七一至八〇共十种根据江西省南昌市东方紅餐厅
制作經驗整理）

(一) 原 料

嫩子雞	一只約重一斤半	豬油	一两半
甜米酒	一两半	葱頭	一两
淺色醬油	一兩半	生薑	一两

(二) 制作方法

1. 將雞宰殺去毛，剖腹挖出內臟，洗淨，剝下頭腳，將雞身剝成三分見方的塊。再將雞胗肫肝洗淨，與頭腳切成與雞塊同樣大小，全部用沙鍋裝好。

2. 將葱、姜切成小片，和豬油、淺色醬油、甜米酒一起倒入盛雞的沙鍋內，用微火燉半小時，至湯汁已干，再加香油連鉢端上餐桌。

(三) 特 點

此菜味香而濃，因烹制時放入甜米酒、醬油、豬油各一杯，不用水，故名三杯子雞。

① 南昌市東方紅餐館開設于勝利路楊家門，是南昌市目前最大的國營餐館，有名廚師王信衡、卜金祥等人，其中王信衡擅長燜炒菜品，聞名全省。

七二、花 椒 雞

(一) 原 料

光雞	一只約重一斤半	花椒	一錢半
醬油	一錢	香油	一錢
精鹽	一錢半	味之素	三分
醋	二錢半	生薑	一錢
葱	一分		

(二) 制作方法

1. 將雞放入開水內煮近半熟（約十分鐘），取出剝成長一寸二分、寬五分的骨牌塊。然後將雞塊使雞皮向下一塊

靠一塊地在碗中擺放整齊，最後擺上鷄頭和碎鷄塊。

2. 將香油倒入鍋中，置旺火上燒熱，投入花椒炸一下，至花椒呈現焦色，連油一起倒于鷄塊碗內。另將味之素、醬油、醋、精鹽一起調勻，也倒入鷄塊碗內。再把姜、蔥切成小段，放在鷄塊上面。

3. 把鷄碗放入蒸籠，用旺火蒸約二十分鐘，至鷄肉熟透、調味入骨，即出籠復扣在大盤上即成。

(三) 特 點

此菜鷄肉嫩，味濃香，並帶有花椒麻辣味道，是江西安義地方風味。

七三、流 浪 鷄^①

(一) 原 料

嫩子雞	一只約一斤半	蒜頭	六錢
干辣椒	四小只	香油	一兩
味之素	二分	醬油	一兩
精鹽	一錢半	蔥	六錢
姜	六錢		

(二) 制作方法

1. 將鷄宰殺去毛，剖腹去內臟洗淨，投入開水鍋內煮至斷血為止（不能太熟）。取出後切成條狀塊（鷄膀不切），按照鷄的形態擺在盤中。

2. 將鷄腸、胗、肝都切成薄片，放入開水鍋內煮熟，用小碗裝好。

3. 將蔥、姜、蒜頭、干辣椒切成細末，連同香油、味之素、醬油、精鹽放入鷄胗肝腸碗中，調拌勻和，倒在鷄上面

即成。

(三) 特 点

此菜雞肉鮮嫩，顏色淡紅，很美觀，是江西贛州傳統名菜。

① 杜傳明初朱元璋有一次与陈友諒在鄱陽湖作战，朱敗至湖中康山，人飢馬乏，有人献一毛鷄，用此法烹制，制法流傳至今，遂取名洗浪鷄。

七四、白椒熊魚头

(一) 原 料

活熊魚头	一个約二斤	榨菜	一兩
味之素	六分	香油	一兩半
干辣椒	六个	醬油	一兩半
精鹽	一錢	蒜头	六錢
料酒	二錢	醋	五錢
姜	一兩		

(二) 制作方法

1. 將熊魚头挖去腮洗淨，对中剖成兩片，眼珠向上并



圖 4 甲 白熊魚

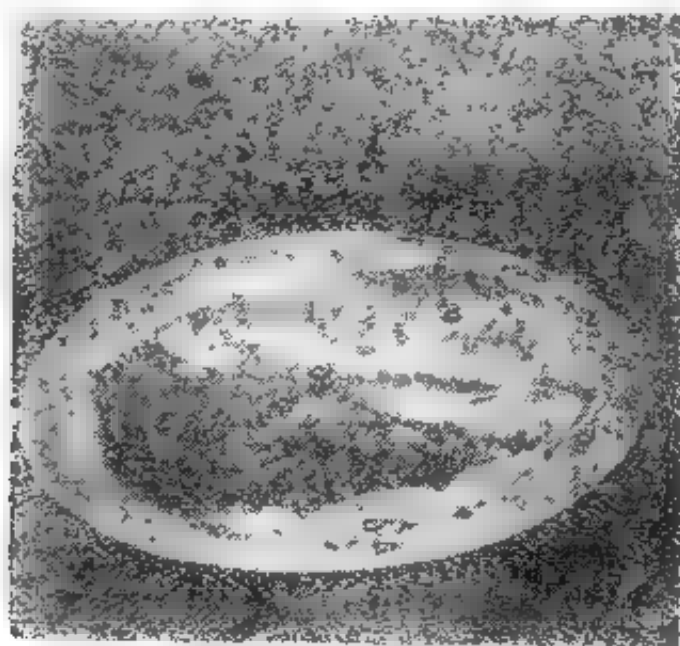


圖 4 乙 白椒熊魚頭

排擺上盤內（如圖 4），放上料酒和精鹽。取蔥姜各一半，蔥切段，姜切片，擺在魚頭上面；其余蔥、姜及榨菜、蒜頭、干辣椒均切成細末，用小碗裝好，加上醬油、香油、醋、味之素調成料滷。

2. 將魚頭放入蒸籠內用旺火蒸十五分鐘，至魚眼珠突出時即熟，取出，滷去魚滷，澆上料滷即成。

（三）特 點

此菜系在秋末時應時佳菜（氣候冷時則魚味見腥），熊魚頭肥嫩鮮美，尤其是腦髓部分人們最愛吃，白椒料滷亦清涼可口，為夏令妙品，是贛州風味的名菜。

七五、銀魚藕絲

（一）原 料

干銀魚	一兩三錢	香蔥	三錢
豆豉油①	六錢	蝦精	七兩半

小團粉	一錢	精鹽	一錢
生姜	一錢	豬油	半斤(共耗一兩半)
醋	錢半		

(二) 制作方法

1 將銀魚用開水泡兩分鐘(泡得過長魚會爛)，撈出放碗內。嫩藕剝去皮，切成細絲，再用清水洗去藕漿。生姜切成絲。蔥切成七分長的段。

2 豬油下鍋，置旺火上燒到六成熱時，放入銀魚過油十秒鐘取出(約耗半兩)。油鍋留油一兩，余油泌出，再置旺火上燒熱，把藕絲、姜、蔥全部放入，炒二十秒鐘，放入豆豉油、精鹽，用團粉掛芡，淋入醋，出鍋即成。

(三) 特 點

此菜藕絲脆嫩，魚味鮮美，顏色金黃美觀，是江西撫州民間傳統名菜。

① 豆豉油即無鹽醬油。

七六、小 炒 魚

(一) 原 料

草魚	尾(重一斤)	豬油	半斤(共耗一兩)
干團粉	六錢	醬油	七錢
味之素	一分	精鹽	六分
鮮青菜	六分	料酒	錢九分
干紅椒	五分	醋	三錢
蔥	六分	姜	六分

(二) 制作方法

1. 草魚去鱗，洗淨，破腹去腸臟，用刀片下魚肉，切成長八分、寬三分的小條塊，撒上精鹽、干團粉五錢拌勻。

葱、姜、青蒜、干紅椒均切成細末。

2. 將鍋放于旺火上燒紅，倒入豬油，燒至七成熱時把魚放入鍋內過油，用漏勺撈出（約耗油一兩）。鍋中留油一兩，瀝去余油，放入蔥、姜、干椒末炒約五秒鐘，淋上料酒、醬油、醋，加入團粉一錢（加少許清水調勻），再將過了油的魚下鍋，快炒約五秒鐘，取出裝入盤內即成。

（三）特 點

此菜嫩滑，味酸辣而鮮，系江西贛州名菜。

七七、清 湯 扎 素

（一）原 料

熟雞肉	一兩半	鵝胗肝	一副
熟豬肚	一兩半	水發魚肚	一兩半
味之素	五分	水發海參	一兩半
豬瘦肉	一兩	水發魷魚	一兩半
青菜心	五棵	水發香菇(整只)	六分
豬油	一兩	蛋白	一個
高湯	二斤		

（二）制作方法

1. 熟雞肉、熟豬肚、瘦肉（一兩）、魷魚、海參、魚肚、鵝胗肝均切成半分長、三分寬的薄片。青菜心一副兩片。瘦肉（二兩）剝成肉茸，加入蛋白，攪成糊狀，再用手擠成大小相等的肉丸子若干個。

2. 把高湯倒入鍋中用旺火燒沸，先放入肉丸子，氽三分鐘，熟後取出，撈入大湯盤中。俟湯再沸即將雞肉、豬肚、豬瘦肉、魷魚、海參、魚肚、鵝胗肝、青菜心、香菇全部倒入湯鍋內氽三分鐘，熟後全部撈出，和肉丸放在一起。

3. 將原湯放入鹽及味之素，湯沸后撇掉湯面上的血泡，滴入熟豬油，俟再沸即端起倒入湯盆即成。

(三) 特 点

此菜湯清色白，味鮮美。

七八、香 質 肉

(一) 原 料

帶皮五花肉	一斤六兩	白糖	一錢二分
甜面醬	六錢一分	香葱	二根
甜酒釀	二錢	醬油	二錢
味之素	一錢三分	姜	二片

(二) 制作方法

1. 將帶皮五花肉切成長一寸半、寬五分的長方塊，放入沸水鍋內煮三分鐘，取出，放入碗內，加甜面醬、酒釀、白糖、味之素、醬油，用手抓拌勻和，使肉渾身粘滿調味，再將肉皮朝下排成三行擺入另一碗內，把姜、蔥放在肉面上。

2. 將裝好的肉碗放入蒸籠內蒸約二小時，見肉皮發亮、肉呈熟爛狀時出籠，復在潔淨盤內即成。

(三) 特 点

此菜顏色金黃美觀，肉熟爛，味香濃。

七九、空心魚丸湯

(一) 原 料

草魚肉	五兩	豬油	一两半
瘦火腿	一两	精鹽	二錢半

白菜心	一兩	清水	三兩半
味之素	三分	高湯	一斤
水發香菇	六錢		

(二) 制作方法

1. 將魚肉剝細，越細越好，倒入清水和精鹽（一錢半），用手攪成魚茸，另將板油去膜，和瘦火腿放在一起剝成細末，拌成圓球三十個，擺在盤內待用。綠白菜心每瓣剖成兩片。水發冬菇用清水洗淨。

2. 將高湯倒入鍋內，把魚茸分成三十份，取每份魚茸貼于上，取豬板油火腿圓球一個放在魚茸中心擠入湯鍋。如此一個個地擠進湯鍋後，把湯鍋端上旺火燒沸（約一分鐘即熟），加入精鹽、味之素、綠白菜心、水發香菇，俟再沸，倒入碗中即成。

(三) 特點

此菜是冬令菜品，味清香爽口，因油團包在魚肉內，一經加熱，板油即溶化而變成空心，是江西南昌市的傳統名菜。

八〇、荷包青椒

(一) 原 料

嫩青椒	七兩半	醬油	六錢
甜豆豉	三錢	精鹽	一錢九分
大蒜	六錢	醋	一錢
植物油	一兩半		

(二) 制作方法

1. 將青椒洗淨，去蒂和籽，保持青椒完整不碎。大蒜

去皮，用刀拍扁。

2. 將鍋放旺火上燒紅，放入青椒，用鉄勺將青椒拍扁，翻燒至青椒表皮呈現許多黑斑時，即連鍋端離火口，停放三十秒鐘后再把鍋放火上，倒入植物油，加大蒜、甜豆豉、精鹽、醬油拌炒二十秒鐘，再放入醋即成。

(三) 特 點

此菜系時菜，味酸辣清香，因青椒完整不碎，故名。

八一、文 山 鷄 丁^①

(从八一至九三共十三種根据南昌市新雅酒家^②制作經驗整理)

(一) 原 料

鷄脯肉	六兩	紅干辣椒	六分
香葱	一錢二分	鷄蛋清	二个
干团粉	二錢	猪油	八兩(約耗用一兩)
味之素	二分	料酒	二錢
精鹽	一錢	水发玉蘭笋	一两 錢
香油	一錢	高湯	一两

(二) 制作方法

1. 將鷄脯肉切成骰子丁。紅干辣椒、水發玉蘭笋、香葱均切成与鷄脯一样大小的丁。

2. 把切好的鷄丁放在碗內，加精鹽三分，用手抓勻，再加入鷄蛋清抓勻，然后放入干团粉二錢再抓勻。必須按序加料抓勻，否則下鍋炸时会脫漿。

3. 把鍋放在旺火上燒熱，倒入猪油燒至四成熱，放入紅干辣椒丁炸一炸，隨即加入笋丁、葱丁、高湯用勺攪兩

下，再放入料酒、精鹽、味之素和團粉（一錢加水少許）掛芡，然后把过好油的鷄丁倒入顛翻兩翻，淋上香油起鍋即成。

（三）特 点

此菜嫩滑爽口，稍帶辣味。

① 相傳宋本廬陵文天祥以豬瘦 司烹制此菜，顏色紅潤，鮮美可口，甚受友人歡迎，遂流傳于世，故名。

② 南昌市新雅酒家是由新雅亭米粉店發展起來的中型餐館，有二十余年歷史，名廚師有程達、羅喜弟等人；以經營大眾化面點、小吃聞名，服務對象主要是過往旅客。

八二、黃 燜 魚

（一）原 料

淨魚肉	七兩	干紅辣椒	六分
青蒜	六錢	生姜	二錢
料酒	六錢	豬油	半斤（耗二兩）
香油	一錢二分	味之素	二分
糊鹽	六分	醬油	一兩

（二）制作方法

1. 將魚肉剝成八分見方的塊，加入醬油三錢、精鹽三分用手抓勻。紅干辣椒、青蒜、生姜分別切成細丁。

2. 用鍋盛油半斤，在旺火上燒至八成熱，把魚塊放入炸二分鐘撈起（約耗油一兩）。

3. 把豬油一兩下鍋燒至六成熱，放入干紅辣椒煸一煸，倒入料酒，隨即放入魚塊、生姜丁、醬油，用勺撥几下，蓋上鍋蓋，以微火燜五分鐘。然後加青蒜、味之素拌勻，淋上香油起鍋即成。

(三) 特 点

此菜是干煸，味辣香。

八三、炒 魚 絲

(一) 原 料

鯪魚肉(除去皮骨)	七兩	豬瘦肉	一兩三錢
水发冬笋	一两三錢	韭菜白	一两三錢
水发香菇	三錢	生姜	二錢
百合粉	二斤(耗用二兩)	猪油	二兩
料酒	三錢	味之素	三分
精鹽	一錢	醬油	三錢
香油	二錢	高湯	二兩

(二) 制作方法

1. 將鯪魚肉剝成茸，加入精鹽五分，抓一抓，做成三個圓餅(如圖5)，把百合粉墊在案板上，把魚餅放在上面，再蓋上一層百合粉，用手拍成直徑八寸大的薄餅，放入開水

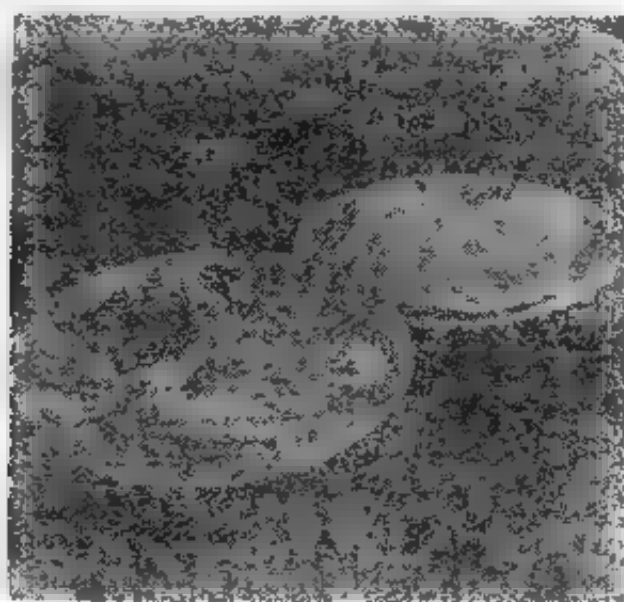


圖 5 用魚肉制成餅和切成的絲的形狀

鍋內燙一下撈起，再放入冷水內漂一下撈起，切成二寸長、二分寬的絲。豬瘦肉、水蕨冬筍、香菇、生姜等均切成與魚絲一樣大小的絲。韭菜切成一寸長的段。

2. 取豬油一兩二錢下鍋，用旺火燒到五成熱，放入肉絲、筍絲、香菇絲、韭菜段、生姜等燜一燜，再加入醬油、料酒、精鹽、高湯炒一炒，然後放入魚絲拌一下，加入余下的豬油、味之素、香油起鍋即成。

三、特 點

此菜是江西的名菜，鮮香嫩滑，十分可口。

八四、燒 腳 魚

(一) 原 料

腳魚	兩尾重一斤	豬油	一兩五錢
香油	一錢	辣椒油	一錢
蒜瓣	二兩	醬油	二兩八錢
料酒	一兩四錢	團粉	一錢
味之素	一分	生姜	一錢
高湯	四兩		

(二) 制作方法

1. 把腳魚宰殺後，破開腹除去內臟洗淨，剝掉大爪，再剝成五分見方的塊。生姜切成細末。

2. 把豬油二兩下鍋燒至六成熱，把腳魚倒入約燜四分鐘(至燜干水分為止)，把蒜瓣、生姜末、醬油、料酒一同下鍋炒二分鐘，加高湯蓋上鍋蓋，放到微火上燜二十分鐘。隨後加團粉拌勻，再加入豬油五錢、辣椒油、香油、味之素，攪拌半分鐘起鍋即成。

(三) 特点

此菜是江西吉安地方風味，肉酥味香，富有营养。

八五、海参眉毛肉元

(一) 原料

水发海参	二斤	除背猪肉	五两
香葱	六錢	水发笋片	一两三錢
干团粉	二两	猪油	六两(耗二两)
葱油	一两三錢	精鹽	六分
味之素	三分	料酒	三錢
香油	二錢	胡椒粉	一分
高湯	八两		

(二) 制作方法

1. 把猪肉剁成茸，加入干团粉一两、精鹽三分，以手拌匀。然后用菜刀挑起肉茸一小团(約四錢重)，放在左手心內用刀輾轉刮动，刮成像眉毛样的肉元(如图6)，盛入盤內。

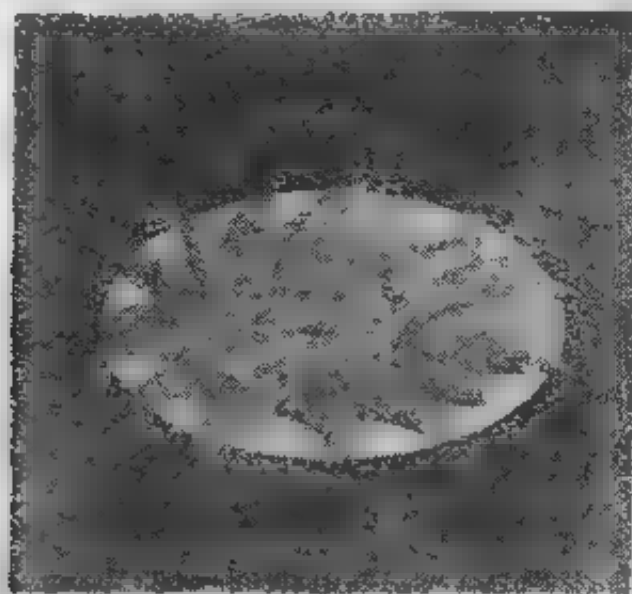


图6 眉毛肉元形状

2. 將水發海參切成二寸長、八分寬的條，用開水燙一燙，瀝干水待用。水發筍切成一寸半長、五分寬、一分厚的片。香蔥切成一寸半長的段。

3. 把豬油六兩下鍋燒至六成熱，將肉元一個個地放入油鍋內炸一分鐘撈起。鍋內留油一兩三錢，燒至八成熱時，放入筍片、蔥段、海參，並加入高湯和料酒、醬油、肉元，精鹽五分，燒五分鐘，取干團粉二錢調入少許清水掛芡，攪拌几下，再加入豬油六錢、味之素、香油、胡椒粉攪拌起鍋即成。

(三) 特 點

此菜色澤光潤，嫩滑燙口，是江西地方婚壽喜慶筵席中不可缺少的美食。

八六、剝皮菊花心

(一) 原 料

豬后腿二窩(帶骨)兩斤	淨冬筍	四兩
水發木耳 一兩二錢	青蒜	七錢
醬油 一兩	料酒	一錢
香油 一錢三分	味之素	五分
高湯 二兩半	豬油	四兩三錢
水團粉 一錢		

(二) 制作方法

1. 將豬后腿二窩放入湯鉢內煮至六成熟取出，剔去骨，順直破成兩半，再橫切成一分厚的薄片；切成的肉片要一面薄一面厚，呈月牙形狀。冬筍切成與豬腿相同的片。青蒜火切成薄片。蒜葉切成一寸長的段。木耳大的切開。

2. 豬油下鍋，在旺火上燒到五成熱時，放入腿片、冬

笋边一翅（約二分鐘）。再把料酒、醬油、高湯倒入燒五分鐘，然後加青蒜、木耳再燒二分鐘，加入味之素、團粉掛芡，淋上香油起鍋即成。

（三）特 点

此菜味香質嫩，不膩口。因豬肉烹熟后肉皮收縮、皺紋隆起狀似菊花，很美观，故名。

④ 猪后腿二弯：即猪后腿第二个关节靠近脚爪部位的肉，遠近取用，江西人称它为“二弯”。

八七、冬笋干燒肉

（一）原 料

五花猪肉	一斤半	帶壳冬笋	一斤
醬油	二兩	料酒	六錢
味之素	二分	猪油	五兩（耗用一兩）
白糖	一錢半	高湯	三兩

（二）制作方法

1. 將五花猪肉切成八分見方小塊。冬笋剝除外壳，削掉根鬚，取其鮮嫩部分切成与肉塊一样大小的斜刀塊。
2. 把肉塊放入開水鍋內燙一燙（鍋內開水約二斤），至水再滾時撈起洗淨血水。
3. 把猪油一兩下鍋，放在旺火上，燒到六成熱時，放入燙好的肉塊半分鐘，加入醬油、料酒、白糖，再燒至上色時，倒入高湯，移到微火上，蓋上鍋蓋燜到六成熟爛。
4. 把猪油一兩下鍋，放在旺火上，燒至六成熱時，下冬笋塊炸二分鐘，撈起，投入肉鍋內拌合再燒，到八成爛時加入味之素即成。

(三) 特 点

此菜色香味香，是下酒佳肴。

八八、家 乡 肉

(一) 原 料

猪瘦肉	六两	水发笋片	二两半
干红辣椒	八分	甜豆豉	二钱
味之素	二分	猪油	二两
青蒜	五钱	生姜	一钱
菜色酱油	七钱	料酒	一钱半

(二) 制作方法

1. 把瘦猪肉按横纹切成八分长、五分宽、半分厚的薄片；水发笋切法与肉同；干红辣椒切成二分小丁；青蒜斜切成一分厚薄片；生姜切成三分见方小丁；分别用碗装好待用。

2. 将猪油下锅，在旺火上烧至六成热时，放入干红辣椒丁炸半分钟；再把肉片、笋片、豆豉、生姜一同投入炒一分半钟；再放入酱油、料酒，盖上锅盖焖二分钟；最后把味之素和青蒜放入用铁勺炒拌一分钟，起锅即成。

(三) 特 点

此菜色泽红润，肉鲜味香，带有辣味，佐酒下饭均宜。

八九、米 粉 肉

(一) 原 料

五花猪肉	一斤	大米	一斤
辣椒油①	六钱	酱油	一两半

白糖	一錢	味之素	二分
料酒	二錢	八角	五分
高湯	四十		

(二) 制作方法

1. 把大米和八角放入鍋內，先放在旺火上不停地干炒，炒熟后改用小火繼續炒至米變成金黃色時起鍋，碾成細面，江西人稱它為“米粉子”。置碗內待用。

2. 將五花肉帶皮切成兩寸長、二分厚的薄片，寬度以原肉厚度為準，用碗裝好，放入辣椒油、醬油、白糖、味之素、料酒和高湯拌勻，醃二十分鐘。然后加入米粉拌勻，把肉一片一片地皮朝碗底疊在碗內，上蒸籠蒸爛為止，吃時將肉翻轉到另一只九寸大的盤內即成。

(三) 特 點

此菜香爛可口，在南昌地方每至立夏節日一般均為制吃用。

1. 辣椒油制法：辣椒粉半斤盛于鉢內，以八成熱的植物油慢慢澆入鉢內，辣椒粉時就會沉底，沉底即成。

九〇、双层炒肚絲

(一) 原 料

豬肚大	八兩半	高湯	一錢
干紅辣椒	二錢	醬油	一錢
冬筍(除)	四	味之素	二分
水魚醬油	六錢	料酒	一分
生粉粉	錢	香油	五分
豬油	七兩(約耗二兩)	醋	七分

料酒

二錢

味之素

二分

(二) 制作方法

1. 將豬肚頭放入冷水內刮去髒液，洗淨，切成寸半長像韭菜一樣的扁小絲。生薑、干椒、青蒜切成同樣小絲，用十團粉一錢半，精鹽二分漿好待用。

2. 把豬油七兩倒入鍋內，放在旺火上，燒至六成熱時，放入肚絲過油一分鐘，撈起，瀝干油另放待用。

3. 鍋內留油一兩，把冬筍、干紅辣椒下鍋，約燜一分鐘，投入青蒜、生薑、料酒、醬油、精鹽、味之素、高湯，用勺攪几下，加團粉掛芡，把過好油的肚絲入鍋拌合，立即淋上醋、香油即成。

(三) 特 點

此菜香辣有味，爽脆可口。因肚絲經烹熟後每絲分上下兩層，故名雙層肚絲。

九一、水晶肉元

(一) 原 料

豬瘦肉	五兩	豬肥肉	一兩二錢
干百合粉二斤（約耗用六兩）		熟火腿	片
水發大冬菇	一個	小菜心	一棵
味之素	二錢	胡椒粉	一分
精鹽	二錢	高湯	一斤
雞蛋清	二個		

(二) 制作方法

1. 把豬瘦肉和豬肥肉放在一起製成肉茸，加入精鹽二分、雞蛋清二個、味之素二分用手攪勻。然後把肉放在手心

內擠成約三錢重的丸子，放入干百合粉內（百合粉放人人托盤散開），擠完戶晃動托盤，使丸子粘上百合粉。然後取出裝入箊簍，放入冷水中浸一下，隨又取出倒入百合粉內加以晃動，使丸子再度粘上百合粉。如此操作重復三次，在第三次粘上百合粉后放入開水鍋內煮五分鐘，撈起裝入大碗內。

2. 把高湯一斤燒干，放入精鹽一錢七分、味之素三分、胡椒粉一分，將湯倒入盛肉元大碗內，淋上鷄油。把冬菇、火腿、菜心鋪在面上即成。

（三）特 點

此菜光亮和水晶一樣，吃時滑潤有勁。

九二、家 鄉 豆 腐

（一）原 料

豆干①	五塊	去皮五花豬肉	一兩一錢
甜豆豉	一錢二分	紅干辣椒	六分
青蒜	一兩	豬油	五兩（耗用一兩三分）
醬油	一兩	料酒	三錢
味之素	二分	香油	二錢

（二）制作方法

1. 把豆干平剖成為兩薄塊，再對角切兩刀成為三角形的八小塊。五花肉切成一寸長、五分寬、一分厚的薄片。青蒜切成一分厚的斜刀片。紅干辣椒切成小丁。

2. 鍋內放豬油五兩，置旺火上燒至六成熟時，把豆干塊過油二分鐘，撈起待用（耗油三錢）。

3. 把豬油七錢下鍋，在旺火上燒至六成熟時，把肉片，

紅辣椒同以下鍋燴一燴，隨後放入料酒、醬油、豆干、豆豉燴三分鐘，再放入青蒜、豬油三錢、味之素攪撥几下，淋上香油起鍋即成。

(三) 特 點

此菜素中帶葷，味香辣，久食不厭。

① 豆干，豆干是二寸見方、五分厚的方塊狀，每塊約重二兩半。沒有豆干的，地方可以老豆腐代用。

九三、炒 米 粉

(一) 原 料

干米粉	一斤半	豬瘦肉	四兩
水發冬筍	二兩	水發香菇	九錢
芹菜	一兩半	青蒜	一兩
豬油	一兩半	醬油	一兩 錢
味之素	分	高湯	五兩

(二) 制作方法

1. 將干米粉用溫水浸軟，撈起瀝干水待用。將豬瘦肉和水發筍切成一寸長的絲。水發香菇亦切絲。芹菜和青蒜切成一寸長的段。

2. 把豬油一兩下鍋，放在旺火上，燒到六成熱時，倒入肉絲燴一燴，再把筍絲、香菇絲下鍋合炒約一分鐘，加入芹菜、青蒜、醬油、味之素和高湯燒二分鐘，即成澆料，起鍋待用。

3. 把鍋洗淨，放在火上燒熱，放入豬油一兩，燒到六成熱時，把米粉放入炒拌三分鐘，再把澆料放入米粉內合拌約二分鐘，至收干湯水即成。

(三) 特点

此菜軟糯潤滑，香咸適口，最适于老年人食之。

① 上米粉是江西特产之一，用米制成，略粗于粉絲。以南城、撫州等地所产質量最佳。

九四、炸石鷄

(从九四至一〇八共十五种根据江西省南昌市百貨商場飲食部⁽¹⁾制作經驗整理)

(一) 原 料

石鷄 ⁽²⁾	二斤	鷄蛋	二个
面粉	一兩二錢	味之素	一分
精鹽	六分	胡椒面	一分
料酒	一錢二分	干面包粉	一錢
猪油	一兩(耗)	番茄醬	五錢

(二) 制作方法

1. 用手捉住石鷄的兩只后腿，斬去头，剝皮挖出肚臟洗淨，再切下兩只后腿（头、身除掉不用），在后腿上部各割一刀深至腿骨，然后用刀背在破开的肉面上輕輕捶几下，把腿肉捶松使它易粘面粉。把胡椒面、料酒、精鹽、味之素倒入盛石鷄腿的碗中，用筷拌勻后醃五分鐘，然后把石鷄腿放入面粉盤內使它的兩面都粘上面粉。鷄蛋去壳，裝在碗內調成蛋漿，把粘好面粉的石鷄腿一塊一塊地放入鷄蛋漿碗中粘上蛋漿，再放入干面包粉盤中粘一次，並用手拍平，使石鷄肉与面粉粘牢。

2. 鉄鍋放在旺火上倒入猪油，燒到七成热时，把粘滿干面包粉的石鷄腿一塊一塊地放进炸。炸时，火候不宜过大，

油溫應經常保持九成熱度，邊炸邊用鉄鏟撥動石鰻，以免粘連炸焦，炸至兩面呈金黃色時撈起，瀝去油，把足骨向一方擺在平盤內，再把番薯片放在平盤边上即成。

(三) 特 點

此菜色香味美，肉鮮嫩，多吃不膩，久吃不厭，是筵席中高級菜品之一。

① 南昌百貨商場飲食部，是1958年為了適應廣大消費者的需要而建立的，設有中餐、西餐及各種冷飲，名廚師有王雨辰、師省岐等人。

② 石鰻為江西廬山特產，形狀似田鯽，盛產在夏秋季，皮黑色，每只約重半斤。

九五、石 魚 炒 蛋

(一) 原 料

干石魚	二兩	雞蛋	八個
生薑	五分	葱白	六錢
精鹽	三分	豬油	二兩
植物油	一斤(耗二兩)	味之素	六分
料酒	六錢		

(二) 制作方法

1. 將石魚放在涼開水中浸一分鐘，用小絹篩撈起瀝干水分，揀去雜物。片碗裝好待用。雞蛋去殼打在碗中，用筷子攪成蛋漿。生薑洗淨去皮，切成小丁，葱白切成蔥花，和味之素、精鹽一併倒入盛蛋漿碗中，用筷子攪勻待用。

2. 鉄鍋放在旺火上，倒入植物油，燒至七成熱時，放入石魚，用鉄勺推動二、三次，立即用密鉄絲篩撈起，瀝干油。然後倒去鍋中炸油，把鍋洗淨，再置旺火上，放入豬油二兩，燒至五成熱時，將蛋漿倒入稍炒一下，隨即投入石魚合炒半分

鐘，至全部炒成金黃色，加入料酒，再炒二、三下盛入盤中即成。

(三) 特 点

此菜色澤金黃，味香可口，魚嫩不腥，营养丰富。

① 石魚系江西廬山的特产，生長于泉水中，白色無鱗，形狀象小銀魚，肉質細嫩，味極鮮美，每年六、七、八月出現于泉边。

九六、素 燴

(一) 原 料

干石耳①	两一錢	紅棗	一两一錢
干白蓮子	六錢	嫩冬笋肉	一两半
干髮菜②	一錢	鮮百合	一两二錢
干花菇③	六錢	小白菜	四兩
植物油	一斤(耗一两半)	精鹽	六分
珠色醬油	六錢	味之素	一錢二分
香油	五錢	湿团粉	三錢
清水	六兩		

(二) 制作方法

1. 干石耳去根蒂，用沸米湯泡三分鐘，取出放进溫水盆中一片一片地擦洗去髒物，擦洗一次換一次溫水，如此洗十多次，直至不見髒物为止，取出擠干水分裝碗待用。紅棗用溫水泡浸脹發后洗淨。干白蓮子放入熱水鍋內用微火煮爛。干髮菜用溫水浸五分鐘，洗淨並揀去髒物，擠干水分后打成十個菜結。干花菇用溫水浸十分鐘，取出擠干水分。鮮百合每瓣切去兩頭，用溫水洗淨，放入沸水鍋內用微火煮十分鐘撈起瀝干。小白菜剝去边皮，削去根，洗淨，一切兩半，再切成五寸長的小段，放入熱香油（三錢）鍋中炆一下，見

菜叶倒角匙連油倒入碗中待用。嫩冬笋肉切成三分厚、一寸二分長、一分寬的薄片。

2. 鉄鍋放在旺火上，倒入植物油，燒熱時，倒入冬笋連油約一分鐘，撈起瀝干油裝碗待用（約耗油半兩）。另取一只鉄鍋放旺火上，倒入清水六兩，燒至溫熱時，放入石耳、冬笋、白蓮、髮菜、百合、白菜段、紅棗、花菇燜五分鐘，再加入植物油（一兩）、深色醬油、精鹽燜一分鐘，撒上味之素，加入濕團粉攪動一下，淋上香油起鍋即成。

（三）特 點

此菜鮮香可口，多吃不厭，系江西廬山名素菜。

① 石耳：生長于高山中，一面有一面點，薄如紙片，因貼石生長，所以泥很多，吃前必須用力洗淨。

② 髮菜：系海中生長的一種植物，形狀和人髮一樣，有海帶鮮味。

③ 花菇：屬香菇同類，形狀也和香菇一樣，不同處是肉厚、菌皮破裂，呈灰色，味稍香，比香菇、冬菇鮮美。

九七、洪 都 鷄

（一）原 料

嫩子雞	只約一斤半	甜米酒糟	六錢
干南芪 桔皮	一錢二分	干黃辣椒	六分
上姜	六分	青蒜	錢半
胡椒粉	二分	精鹽	二分
深色醬油	六錢	高湯	一兩
香油	一錢	豬油	八兩（約耗用 兩）
味之素	分	香白芷	一錢

（二）制作方法

1. 將鷄宰殺放血，去毛洗淨，用刀在鷄背上剖升挖出

內臟，洗淨後內，斬下鷄頭，對破成二半；然後將雞翅一爪翅下，把鷄身剖成五分大的人塊，裝在碗內，加入深色醬油二錢，拌勻，醃三分鐘左右，干黃辣椒去蒂，生姜去皮，青蒜去叶，與干蔥干桔皮都分別切成細絲待用。

2. 鐵鍋放旺火上燒熱，倒入豬油六兩，燒至八成熱時，將鷄身下鍋到八成熱，見骨肉浮金黃色后，將鷄連油倒入漏勺內瀝去油，揀出鷄頭、足、翅另裝待用。然後仍將鐵鍋放旺火爐上，放入豬油一兩，燒至五成熱時，投入姜、蒜、辣椒、干蔥絲、攪過片，隨即放入炸好的鷄塊，加入深色醬油一錢、食鹽一兩之素、甜米酒糟、白湯，炒至湯十分之九回，淋上香面、胡椒粉，裝上盤，將鷄身擺在盤之一端，鷄翅擺在盤兩旁，鷄頭放在其下兩邊，使成鷄狀（如圖7）。

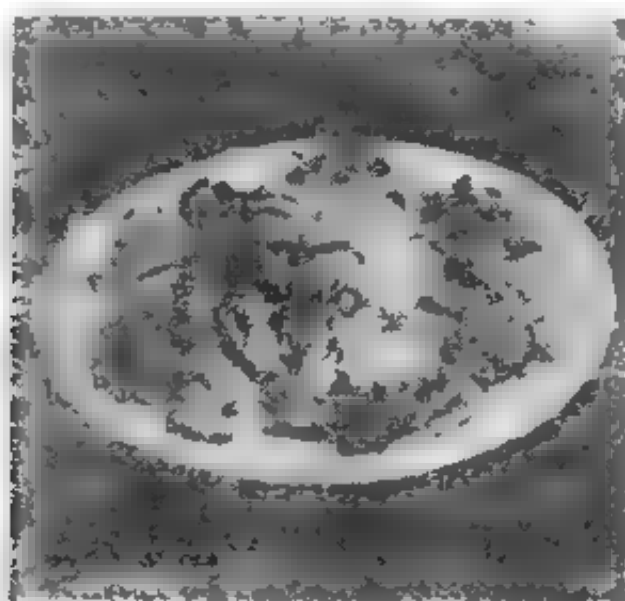


圖 7 洪都雞

（三）特 點

此菜系江西南丰名菜，色澤金黃，味辣，有桔香。

九八、飞跳活动鷄

(一) 原 料

活石鷄	二斤	光嫩鷄翅	八只
光鷄头	一个	光鷄脚	二只
鷄胗	四个	嫩菠菜	二两半
咖喱粉	一錢二分	胡椒面	一分
猪油	二两四錢	香油	一錢
湿团粉	二錢半	葱白	一錢
生姜	二錢	蒜瓣(去皮)	三錢
料酒	七錢	味之素	七分
深色醬油	四錢	精鹽	一錢
高湯	六两		

(二) 制作方法

1. 执石鷄后腰斬掉头，剝去皮，破腹，挖出內臟，用清水洗淨后，再用刀切下后腿，裝在碗內。鷄胗去黃膜，每只切成兩片，每片用刀豎切四刀，橫切五刀呈方格形花紋（刀深約三、四分）。鷄头切成兩片，連同光鷄脚、嫩鷄翅一併裝在碗內待用。

2. 鉄鍋放旺火上，倒入猪油（一兩二錢），燒至五成热时倒入咖喱粉炒五秒鐘，隨即倒入石鷄、葱、姜、蒜繼續炒二分鐘，再加高湯（一兩五錢）、精鹽（三分），端到微火上燉至湯汁近干时，將鍋移开火眼，置于暖灶上保溫。同时另取鉄鍋一只放旺火上，倒入猪油（一兩二錢），燒至六成热时，將鷄头、鷄脚、鷄翅、鷄胗倒入炒二分鐘，加料酒（三錢）、深色醬油（四錢）、精鹽（七分）再炒二分鐘，隨即倒入高湯（二兩半），移到微火上，燒至湯汁剩十分之三时，將

洗淨菠菜用開水燙熟。隨后將石鷄鍋蓋揭開，加香油（二錢）炒動一下，即用筷子取出石鷄腿，平摆在菠菜碗內的半邊，鍋內姜、葱、蒜棄去不用。將另一鍋燜熟的胗花取出摆在石鷄對面，鷄翅摆在碗內兩側（每側四只）。全部摆好后（如圖8），再將胗花鍋中的滷汁放在旺火上，加入味之素和水團粉攪勻燒開倒入胗花上面，撒上胡椒面，淋上香油（一錢）即成。

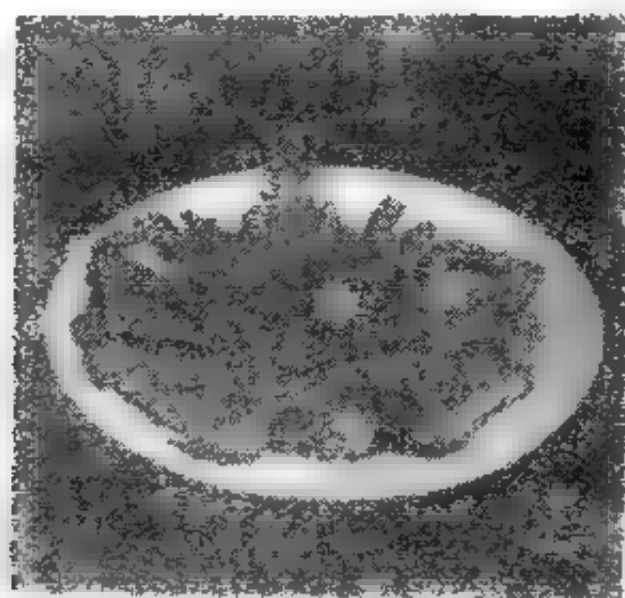


圖 8 飛跳活動鷄

（三）特 點

此菜香辣鮮嫩，有兩種不同的口味，色澤美觀，佐酒下飯均宜，為筵席中的高級菜品。

九九、炒 血 鴨

（一）原 料

嫩子鴨一只	重一斤六兩	生薑	一錢二分
干紅辣椒	一錢	葱白	二錢

大蒜瓣(去皮)	五錢	料酒	六錢半
白胡椒面	一分	精鹽	七分
味之素	七分	高湯	四兩
香油	二兩二錢	深色醬油	七錢

(二) 制作方法

1. 取淨碗一只，先裝好料酒三錢，把活鴨由頸下杀一刀，將鴨血流入碗內，用筷子攪勻，再將鴨子浸在滾水內燙一下，隨即脫毛破腹，挖出內臟洗淨，用刀切成六分見方的塊，另用碗裝好待用(頭、腳、翅、內臟等不用)。把生姜切成四分見方的薄片，蔥白切成四分長小段，干紅辣椒(去蒂和籽)斜切成三分長條，蒜瓣一切兩半，一併放入淨碗內。

2. 鉄鍋放旺火上燒熱，倒入香油二兩，燒至七成熱時，將切好的姜、蔥、蒜、干椒倒入炒五秒鐘，再把鴨塊倒入鍋內合炒五分鐘，隨即加料酒三錢半、深色醬油、精鹽再炒五分鐘。然后加高湯，將鉄鍋移到微火上燜十分鐘，見湯約剩十分之一時，即將鴨血淋在鴨塊上，邊淋邊炒動，使鴨塊粘滿鴨血，淋完后加胡椒面、味之素，略炒一下即起鍋，盛入盤中，再淋上香油二錢即成。

(三) 特 點

此菜呈糊漿狀，紫紅色，味香辣，肉鮮嫩可口，佐酒下飯均佳。

一〇〇、酸菜燒野鴨

(一) 原 料

野鴨	一只重一斤	鹽分	一兩
水團粉	一兩	精鹽	二分

醬油	一兩	甜面醬	一錢
料酒	六錢	白糖	一錢
味之素	七分	生姜	二錢
香葱	三錢	茴香	四只
豬油	二兩	香油	一錢
蒜瓣	六錢	胡椒面	一錢
高湯	一斤半		

(二) 制作方法

1. 用手干拔去野鴨全身的毛，絨毛拔不淨時用火燎去，將鴨頭、腳、翅切掉，剖腹挖去內臟，然後用溫水洗淨血漬，瀝干水，剝皮八分見方小塊待用。

2. 將酸菜洗淨，切去菜葉不用，把菜梗切成八分長的段，生姜去皮，用刀拍爛；香蔥洗淨，紮成小結；蒜瓣剝皮不切，均裝入碗內待用。

3. 把豬油一兩、錢下鍋，放在旺火上，燒到六成熱時，將鴨塊放入煎約半分鐘，放入生姜、香蔥、茴香、甜面醬等炒四、五下，再加深色醬油、料酒、高湯，移到微火上燜一點半鐘，至湯燜干十分之七時將鍋端下，揀去生姜、香蔥、茴香。另取鐵鍋一只，倒入豬油八錢，燒至五成熱時，放入酸菜炒四、五下，加入高湯一兩，燜十秒鐘後，裝入碗內鋪平。然後再將鴨鍋端到旺火上，用水團粉勾芡攪勻，盛入裝酸菜的碗內，淋上香油，撒上胡椒面即成。

(三) 特 點

此菜鮮酸可口，鴨肉肥爛，尤宜於老年人食用。

① 酸菜制法：用蒜梗青葉一斤，洗淨，瀝去水，在太陽下晒乾，加鹽六錢，然後用沙鉢裝好密蓋好，醃三天即成。

一〇一、金玉滿堂

(一) 原 料

白豆腐	六兩	干銀魚	六錢
小干蝦	二錢	韭黃	六錢
瘦豬肉	二錢	干香菇	一錢
料酒	六錢	精鹽	錢二分
味之素	六分	胡椒粉	一分
熟豬油一斤(耗) 四錢		香油	二錢
高湯	四兩		

(二) 制作方法

1. 將白豆腐切成一寸八分長、二分厚、二分寬的長條。韭黃切成一寸八分長的段。瘦豬肉切成一寸半長的肉絲，干銀魚和干小蝦揀去雜物，放入五成熱水中浸四十分鐘，取出擠干水分，放入碗內，加料酒浸一分鐘(除腥氣)，再擠干料酒仍放碗內。干香菇用冷水浸發一分鐘，洗淨，擠干水分，切成一分半長的粗絲待用。

2. 豬油一斤倒入鍋內，置旺火上，燒至五成熱時，將干銀魚和小干蝦放入炸一分鐘，撈起瀝干油，用碗裝好。再將油鍋放在旺火上，炸白豆腐，炸到豆腐全部呈金黃色時，撈起瀝干油裝入盤內。鉄鍋倒去炸油，仍放回旺火上，另取豬油(一兩)燒熱，倒入肉絲炒一分鐘，將肉絲炒散；隨即將炸好的豆腐、銀魚、干蝦和香菇絲一併倒入鍋內合炒五、六下，加料酒、精鹽、高湯再炒四、五下，即蓋上蓋移到微火上燜干湯汁。另取鉄鍋一只放在旺火上，倒入豬油三錢，燒至五成熱時，把韭黃倒入，炒勻后倒入豆腐銀魚鍋內，然后

將豆腐鍋放在旺火上，加味之素、香油再炒四、五下，炒勻后起鍋盛盤中，撒上胡椒面即成。

(三) 特 点

此菜色艳味鮮，魚香嫩，佐酒下飯均宜。

一〇二、炒 毛 蟬

(一) 原 料

螞蟬	五只約重	一	生 姜	一錢二分
香葱白		錢	味之素	六分
精鹽		分	白糖	六錢
香白醋		四錢	香油	一錢
熟豬油	半(耗)	四	下面粉	一兩
黃色醬油		四錢	胡椒面	一分
香茶		二錢	料酒	三錢

(二) 制作方法

1. 手執螞蟬的脚翻轉過來使螞蟬肚皮朝上，用竹籤向螞蟬肚皮中間刺入（不要刺破蓋壳）螞蟬即死。然尸，放在冷水盆中，用竹刷毛螞蟬全身用力刷洗干淨，砍掉螞蟬脚，切去脚爪不用；鉗子一破兩半，再切成二節。螞蟬整身用刀片成兩半，再切成六分寬的塊，放入盤中（要翻放，以免蟬黃外流），先將精鹽、胡椒面撒在螞蟬肉上，而后撒上面粉，用手拌勻待用。生姜洗淨去皮，切成一寸長細絲；小葱洗淨，切成末；香茶洗淨，撕去青叶；均用碗裝好待用。

2. 鐵鍋放在旺火上，倒入熟豬油，燒至七成熱時，將螞蟬放在鍋內，用鍋鏟推動勿使螞蟬塊粘在一起，炸到呈紅

黃色時，將螃蟹連油一併倒入鉄絲籠內瀝去油。起后將鉄鍋及瓦肝火上，放入猪油一兩，燒至五成熱時，將葱末、生姜倒存鍋內炒四、五下，加料酒、淡色醬油、白醋、香醋，再炒一、二下，把螃蟹倒入合炒八秒鐘，再加入味之素炒兩下起鍋，裝入碗內，把花好香葉叶摆在盤一邊即成。

(三) 特 点

此菜色澤金黃，味鮮可口，別有風味。

① 螃蟹要淡水的，雄雌各一對。

一〇二、鰕魚鑽豆腐

(一) 原 料

小鰕魚	四兩	老豆腐	一斤
生姜	六分	味之素	一錢
小葱	五分	精鹽	一錢
鵝油	一兩	胡椒粉	一分
淨冬筍	兩	紅蘿卜	一兩
高湯	一斤	雞蛋	一個

(二) 制作方法

1. 取冷水一盆，將小鰕魚放入，然后把雞蛋打升取出蛋清用筷子攪溶后倒入清水盆內，使鰕魚吃了，經過一天鰕魚腹內的髒物會排泄出來，再換清水一盆，用手將鰕魚身上的髒物擦洗干淨。生姜除皮，切成細末。小葱切成蔥花。冬筍和紅蘿卜切成花瓣樣各四片备用。

2. 大沙鍋一只放在微火上，加入高湯，把整塊老豆腐和活鰕魚同時放入沙鍋內，加蓋，慢慢燉熱。湯熱后鰕魚便會往豆腐里面鑽，至湯沸后鰕魚即全死在豆腐中。約燉三十

分鐘，至豆腐起孔眼時，放入精鹽、鴨油、味之素，再燉一、二分鐘，即將沙鍋端離火眼，用盤托好，然後將蔥花、生姜末撒在豆腐上，把筍片、紅蘿卜花擺在沙鍋中兩旁，蓋上蓋，再燉一下，撒上胡椒粉即成。

(三) 特 點

此菜湯清如鏡，味鮮可口，花色美觀。

一〇四、冻米肉丸

(一) 原 料

猪肉	六兩(瘦肥各半)	冻米①	一兩
香葱	一錢	荸薺(去皮)	一兩
小金勾(即小十蝦米)	三錢	味之素	六分
料酒	一錢	精鹽	一錢
胡椒粉	一分	熟火腿(瘦大)	二錢
清水	一兩一錢		

(二) 制作方法

1. 把猪肉洗淨剝成肉醬。香葱洗淨切成末。荸薺洗淨，用刀拍爛，再切成細末。小金勾用溫水浸五分鐘，取出攪去雜物，切成細末。熟火腿瘦肉切成細末。

2. 將肉醬、荸薺末、蝦米末、味之素、料酒、胡椒粉、精鹽、清水共裝一碗內，用筷子攪拌均勻，再用手擠成和李子一樣大小的肉丸。然後放入冻米碗中，使滿身粘上冻米，平鋪在大平盤中，上籠蒸二十分鐘取出，撒上熟火腿末即成。

(三) 特 點

此菜冻米松軟，有米香味，肉丸鮮嫩，味美可口，系江

西临川县的名菜。

① 冻米：冬天把糯米飯放到寒冷地方冻实后，撥散开，用手將飯粒壓个玉扁，再晒干，然后放入热沙子鍋，如同炒栗子一样，把米粒炒至膨脹起来即成。

一〇五、干燒猪脚

(一) 原 料

前猪脚	只重約二斤	生薑	錢
蒜	一兩	茴香(整枝)	一个
深色醬油	二兩	料酒	兩半
冰糖	錢	味之素	五分
清水	一斤半		

(二) 制作方法

1. 將猪脚洗淨擦干水分，拔淨猪毛后，再用清水浸二分鐘，用小刀在水內刮淨皮膜，取出擦干水分。然后将每只猪脚砍成兩半，再連骨剝成一寸五分方塊，用沸水泡二分鐘，放进冷水內洗淨，撈起瀝干水分放在碗中。

2. 取大沙鍋一只，鍋底放竹篾一塊，把猪脚塊放在竹篾上面。再把生薑去皮，切成一分厚的大片，香葱洗淨紮結，茴香整枝不切，都放在猪脚塊上。然后加入清水一斤半、料酒、深色醬油、冰糖，即把沙鍋放在微火上燜約三小时，至湯汁近干时，加入味之素再燜一下，燜到肉爛湯干猪脚塊全部呈金黃色为止，盛在碗中，揀去生薑、香葱、茴香，即可上席。

(三) 特 点

此菜香味極濃，色澤鮮艷，味美可口，多吃不膩、久吃不厭，老年人最喜食用，是南昌市干燒名菜。

一〇六、炒 勺 子 肉

(一) 原 料

帶皮豬肉	一斤	青蒜白	一兩二錢
干紅辣椒	一錢	精鹽	二分
棕色醬油	六錢	味之素	一分
豬油	六錢	白糖	一分
料酒	二錢	永發黑木耳	二錢

(二) 制作方法

1. 帶皮豬肉（最好選用豬后腿臀部肥瘦肉）切成二寸長、一寸寬、一分厚的肉片。蒜白洗淨，去一層外皮剖成兩半，再切成一寸長段；干紅辣椒（去蒂和籽）切成小丁；水發木耳洗淨，每一只切成兩半；分別擺在盤內待用。

2. 鉄鍋放在旺火上燒熱，放入豬油（六錢），至六成熱時，將肉片倒入鍋內炒一分鐘，立即倒入鉄絲篩內濾去油。再將鉄鍋放回旺火上，倒入熟豬油（六錢），燒熱時，把干紅辣椒丁倒入炒二、四秒鐘（將辣味炸出在油中），然後放入黑木耳、蒜白再炒四、五下，隨即將熟肉片倒入，合炒二、三下，再加料酒、白糖、醬油、味之素等，攪勻后起鍋，盛入碗中即成。

(三) 特 點

此菜香辣爽嫩，開胃可口，佐酒下飯均佳。

一〇七、猪 婆 纏 泥

(一) 原 料

油掛面（即今 絲細面）	二兩	猪瘦肉	一兩半
----------------	----	-----	-----

豆腐	二兩半	干黃花（即金針菜）	三錢
干黑木耳	二錢	新鮮紅蘿卜	一只
嫩芹菜	六錢	生姜	一錢
醬油	六錢	味之素	六分
高湯	一斤半	熟豬油	二兩
植物油	一斤（約耗一兩）		

（二）制作方法

1. 豬肉切成二寸長的細絲，豆腐用刀片成一分厚、二寸見方的薄片，再切成一分寬細絲，干黃花去蒂，用冷水浸二分鐘，洗淨，擠干水分，切為兩段。干木耳用冷水浸三十分鐘，洗淨，擠干水分，切成絲。嫩芹菜（除葉）將梗洗淨，切成一寸五分長的段，紅蘿卜切成絲。生姜除皮洗淨，切成小丁。

2. 鉄鍋放在微火上，燒熱后，將油掛面折去面頭倒入炒，炒時要不停地撥動（注意不要燒焦），俟全部呈金黃色時，將鍋端離火眼。另用一只鉄鍋放在旺火上，倒入植物油一斤，燒到七成熱時，先炸豆腐絲，炸至金黃色時，用鉄絲笊籬撈起，瀝干油裝入碗內。鍋倒去炸油，洗淨，仍放旺火上，倒入豬油（二兩），燒熱時，將肉絲倒入炒八、九下，再將生姜絲、黃花、木耳、紅蘿卜絲、豆腐絲和醬油一併倒入鍋內合炒十幾秒鐘，炒勻后倒入高湯，燒沸后立即倒入炒好的油掛面炒勻，蓋上蓋燜。燜至湯剩十分之三左右時，放入味之素、芹菜稍炒一下，起鍋即成。

（三）特點

此菜質嫩味滑，系江西奉新縣家鄉名菜。

一〇八、雪 花 泥

(一) 原 料

豆腐渣	一斤四兩	肥瘦豬肉	六兩
生姜	二錢	青蒜	一錢
熟豬油	二兩	味之素	一錢
小金勾(即小干蝦米)	一錢	干紅辣椒粉	一錢
深色醬油	五錢	精鹽	一錢
清水	一斤		

(二) 制作方法

1. 把豆腐渣用粗絲布包好，壓干水分，放在碗內，豬肉切成六塊，生姜刮去老皮，洗淨，切成細末，青蒜入盆和外皮，切成細末。把小金勾投入溫水中浸五分鐘，取出揀去雜物，切成細末待用。

2. 鉄鍋放微火上，倒入豆腐渣焙成干粉狀，取出用碗裝好待用。豬肉塊放入沙鍋中，加清水(一斤)旺火上燒沸，加深色醬油，改用小一點火，繼續煮至湯汁剩約一半、肉熟爛如泥時，撈出肉塊剝成肉醬，湯汁另用碗裝好待用。再將鉄鍋放旺火上，倒入熟豬油(二兩)，燒至五成熱時，加入干紅辣椒粉、生姜末炒一、二下，隨即倒入豆腐渣、精鹽、肉醬、蝦米末、燉肉湯汁，合炒二分鐘左右，加入味之素、青蒜末炒勻起鍋即成。

(三) 特 點

此菜系葷素菜，質軟糯，味鮮香，色澤金黃，老幼咸宜，為江西鄱陽縣名而不貴的佳菜。

一〇九、燒牛蹄筋

(从一〇九至一一一共四种根据江西省南昌市清美

万花楼^①制作經驗整理)

(一) 原 料

熟牛蹄筋 ^②	九兩	菜色醬油	錢半
味之素	一分	植物油	一兩
干團粉	錢一分	姜	五分
牛菜心	一兩	胡椒面	二分
料酒	錢	蹄筋原湯	一兩

(二) 制作方法

1. 將熟牛蹄筋切成二寸半的長条。青菜心亦切成与蹄筋一样的長条。生姜切成細末。
2. 把植物油一兩倒入鍋中，放在旺火上，燒至五成熱時，把菜心放入鍋中焯一分鐘，倒入蹄筋、料酒、牛姜、醬油及蹄筋原湯燒一分鐘，再加味之素，隨即用干團粉一錢二分和冷水少許化開勾芡，起鍋撒上胡椒面即成。

(三) 特 点

此菜軟滑透明，容易消化，富有营养。

① 万花楼是南昌市最大的筵席館，地点在明德路，已有五十年历史。抗日战争期間，一度停業，解放后重新開業，于1956年轉为国營。廚師張德民、余克文都有一、四十年烹調經驗，擅长烹制各种牛肉菜品，如家乡牛肉、燒牛蹄筋，味道鮮美，脛炙人口。

② 熟牛蹄筋制法：取生牛蹄筋一斤，放入小砂鍋內，加清水三斤，在微火上煮到八成爛時取起，去掉骨頭即成。原湯留用。

一一〇、炸牛里脊

(一) 原 料

牛里脊肉	一兩	面粉	兩 錢
花椒鹽①	二錢	葱	一錢
味之素	一分	姜	六分
雞蛋	一個	植物油六兩(約耗用二兩)	
干團粉	六錢	香油	錢
清水	二兩	甜酒	一錢 分

(二) 制作方法

1. 將牛里脊肉切成一寸長、五分寬的薄片。葱、姜切成細末。
2. 將花椒鹽六分同葱、姜末、味之素、香油(一錢)甜酒一併放入牛肉內，用手抓拌勻。
3. 把雞蛋打開放入碗內攪散，加清水和干團粉、面粉調成漿，倒入牛肉內再抓拌勻。
4. 把植物油六兩放入鍋內，在旺火上燒至五成熱時，把牛里脊肉一片一片地放入鍋內炸，炸三分鐘后，將鍋端離火眼停一分鐘，再將鍋放回火上炸一分鐘，隨后再將鍋端離火眼停一分鐘，然后再回火上炸。鉄鍋一再端離火眼是為了使油溫不致過熱而能經常保持適宜的溫度。待炸至金黃色時即炸熟，取出用盤裝好，放上花椒鹽一錢四分，再淋上香油一錢在面上即成(全部約耗油二兩)。

(三) 特 點

此菜香酥，帶花椒味。

(1) 花椒鹽制法：把精鹽一兩與花椒二兩同放入鍋內，在微火上不斷地炒，炒至精鹽轉黃色時取起，用紗嘴研碎花椒即成花椒鹽。

——、家鄉牛肉

(一) 原 料

牛肉	八兩	鮮湯	五錢
生姜	一錢	蔥	一錢
醬油	四錢	植物油	五兩(約耗二兩半)
香酒	一錢 分	豆豉	一錢
干黃辣椒	一錢	玉蘭笋	一两
干團粉	一錢	料酒	二錢
味之素	一分	胡椒面	二分

(二) 制作方法

1. 將牛肉切成一寸長、五分寬的薄片。玉蘭笋也同樣切成片。生姜切成末。干黃辣椒切成小節段。蔥切成一寸長的段。

2. 將牛肉用料酒一錢、團粉一錢半漿好，醃一分鐘。

3. 把植物油五兩放入鍋中，在旺火上燒至七成熱時，把牛肉放入鍋中過油二分鐘，待牛肉斷生後撈起，濾下油待用(約耗油一兩)。

4. 再將鍋放在旺火上，倒入清油一兩五錢，燒至三成熱時，把玉蘭片、干黃辣椒、蔥、姜、豆豉、醬油、料酒放入炒一分鐘，加入鮮湯五錢。隨即把牛肉倒入同炒一分鐘，用干團粉一錢半調少許清水化開掛芡起鍋。裝盤時撒上香

油、胡椒面即成。

(三) 特 点

此菜味鮮帶辣。

一一一、小炒牛肉

(一) 原 料

生牛肉	五兩	甜酒	二錢
玉蘭笋	二兩	醬油	二錢半
葱	二錢	味精	一分
姜	六分	植物油五兩(約耗	兩九錢)
精鹽	一錢	鮮湯	二錢
干團粉	三錢		

(二) 制作方法

1. 將生牛肉按肉紋橫切成一寸半長的絲，用團粉一錢、甜酒一錢半漿好。蔥、姜、玉蘭笋切成一寸半長的絲。

2. 把植物油五兩倒入鍋內，放在旺火上，燒到八成熱時，把漿好的生牛肉絲放入鍋內過油二分鐘，隨即將牛肉絲取出，倒去油(約耗油六錢)。

3. 另把植物油一兩二錢倒入鍋內，放在旺火上，燒到五成熱時，放入玉蘭笋絲、姜、蔥絲 醬油炒一分鐘，倒入甜酒一錢半、鮮湯二兩和牛肉絲再炒二分鐘，加入味精，取團粉二錢調少許水掛芡起鍋即成。

(三) 特 点

此菜肉嫩味香，佐酒下飯均宜。

一一三、符离集燒雞

(从一一一三至一一四〇共二十八种 根据安徽省合肥市
名菜厨师培训班經驗整理)

(一) 原 料

活雞	一百斤	元茴	一两二錢半
(每只約重一斤)			
山藥片	四錢一分	小曲	三錢一分
砂仁	一錢二分	良姜	四錢一分
白芷	五錢	肉蓯	三錢一分
花椒粒	六錢一分	桂皮	一两二錢半
丁香	錢一分	陳皮	一錢二分
草果	錢一分	茱萸	一錢二分
味之素	六兩	鹽	一斤
餡料	一斤	白糖	二兩半

(二) 制作方法

1. 宰杀和退毛：將雞宰杀，流淨血水，投入攝氏70度溫水中燙三分鐘，(可根据雞的老嫩适当增減燙浸時間和水溫，以燙透為度)，退淨大毛和絨毛。然后投入溫水中搓洗去雞腿、脚、嘴上的老皮和硬壳。

2. 扒膛和“別”雞：把洗好的雞在靠雞肩的頸部直開小口，取出雞嗙，再从肛門下部橫開一寸半長的刀口，从这个開口處掏出內臟，剪斷胸骨，用清水洗淨。然后进行“別”雞，先用刀背敲斷大腿骨，从肛門開口處把兩只腿爪交叉插入雞腹內，將右膀从宰口處穿入，膀尖露出雞嘴口，雞頭歪回別在雞膀下邊，左膀向里別在背上与右膀成一直綫。这样，雞腹內兩只腿爪撐開，脹鼓雞腹，显得燒雞格外肥美。

3. 塗飴糖和油炸：雞处理好以后，掛于陰涼地方晾干水分，再用毛刷蘸飴糖塗抹雞身。塗勻后下入大油鍋中炸成金黃色即撈出。炸油可多可少，但油溫應始終保持七成熱度；油溫低雞不變色，過熱則雞膚發黑。

4. 煮雞：把各種調料（鹽、白糖、味之素除外）裝入粗線布袋內，紮緊袋口，投入清水鍋中煮開，放入鹽、白糖、味之素，把炸過的雞亦同時擺入鍋內。取硝一兩半放在鉄勺內，用炭火燒溶，倒進雞鍋內（放硝后雞肉容易着色和易煮爛），用旺火燒開后，撇去泡沫，把雞上下翻動一次，蓋上蓋，改用小火燒煮四至六小時。煮的時間隔年老雞可適當延長，當年仔雞可縮短，總之，以煮到肉爛如泥、肉骨脫離為止。

（三）特 點

此雞味鮮美，肉爛熟，拾起雞腿輕輕一抖，雞肉即全部脫落，在我國遠近馳名。

一一四、白 松 雞

（一）原 料

嫩母雞	一只約重二斤	肥膘豬肉	四兩
雞蛋清	三個	荸薺	二兩
澱粉	一兩	白糖	二錢
料酒	五錢	香蔥	二錢
姜	二錢	味之素	少許

（二）制作方法

1. 將母雞宰殺去毛洗淨，從脊背上開一小口，取出內臟，再剔除雞胸骨，刮下雞脯肉。然後輕輕扒下雞皮（雞皮

保持完整不碎)，鋪在大盤內，把雞脯肉切成薄片平鋪在雞皮上。

2. 肥膘肉、荸薺、蔥、姜一齐切碎，加白糖、味之素、蛋清、團粉調勻，攤在雞脯肉上，雞皮四周洒上料酒。隨即上籠用旺火蒸一小時，取出連湯汁一起復在大盤內，加上味之素即成。

(三) 特 点

此菜鮮嫩，雞肉顏色潔白，肉松軟，故名白松雞。

一一五、葫 芦 鷄

(一) 原 料

鷄腿	一對	五花豬肉	四兩二錢
熟冬筍	一兩	水發冬菇	四錢
豬網油	二兩	雞蛋清	一只
生薑	一長片	香蔥	一根
青菜心	一棵	精鹽	六分
味之素	一錢	白糖	三錢
團粉	一兩半	熟豬油	半斤(耗五錢)
鷄湯	半斤		

(二) 制作方法

1. 選用肥大母鷄腿一對，剝去鷄爪，再用刀背將鷄腿肉捶松。五花豬肉剝成碎末。冬菇、冬筍一同切成細末，加上白糖、味之素、雞蛋清、精鹽拌勻。生豬網油分成二塊，上抹一層團粉。鷄腿也抹上團粉，攤開，把拌勻的冬菇、冬筍細末分別包入兩只鷄腿里，再將鷄腿分別放在兩塊網油上包好，在鷄腿彎節處用細麻繩紮結，成葫蘆形狀（如圖

9), 裝入盆中待用。

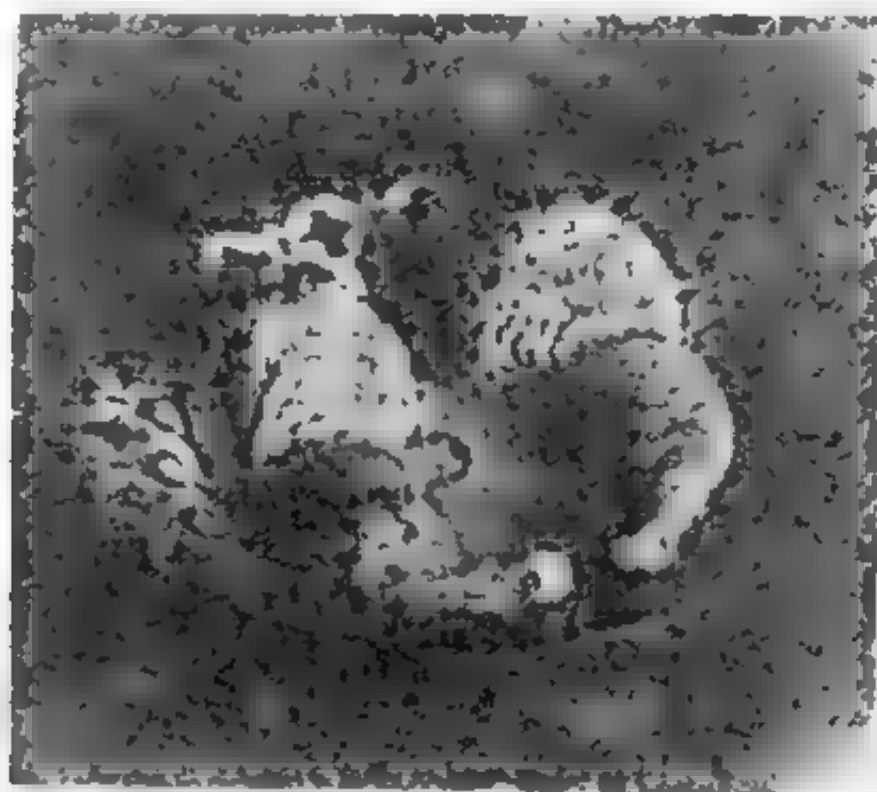


圖9 葫蘆雞

2. 將葫蘆雞放入蒸籠，以旺火蒸五分鐘，出籠冷卻后投入溫油鍋內，炸三分鐘，至葫蘆雞外皮呈現黃白顏色即撈起。

3. 鍋內留油五錢，放入青蔥、姜片炸一下，接著放入清水一斤，再放入白醋、味之素、精鹽和炸好的葫蘆雞塊，用旺火燒干，除去湯面泡沫，移到小火上燜（約二小時）。燜至雞肉酥爛時，將洗淨的青菜心兩棵用開水燙過，投入雞湯（半斤）鍋里，這時將燜好的葫蘆雞撈出，擇去細蝦腿，裝入盆內，再把青菜心兩棵擺在葫蘆雞的兩旁，把剩餘湯汁全倒入湯鍋勾芡，澆在葫蘆雞上即成。

（三）特 點

此菜雞肉酥爛，口味香嫩，顏色潔白，形如葫蘆，故名。

一一六、石耳燉鷄

(一) 原 料

鷄肉	八兩半	石耳	四錢半
鷄蛋清	一個	團粉	一兩
精鹽	一錢		

(二) 制作方法

1. 石耳用溫水泡開，反復搓洗干淨，瀝干水分，切成象眼塊。鷄蛋清和團粉調成濃汁。鷄肉切成與石耳同樣大小的象眼塊，再從鷄皮面着刀划成格子狀花紋，放入蛋清團粉中拌勻。

2. 鍋里放入清水置旺火上，燒開時放入鷄肉，俟再沸時，撇去湯面泡沫。隨後把鷄肉連湯倒入沙鍋里，移到微火上燜至四成熟，放入石耳，蓋上鍋蓋，繼續燜煮。前後共燜煮兩個半小時，肉爛湯粘，開蓋放入精鹽，連鍋一起端上餐桌即成。

(三) 特 点

此菜湯色潔白，味鮮香。

一一七、黃山燉鵲

(一) 原 料

鵲子	兩只重一斤半	黃山藥①	二兩
香蔥	五錢	生薑	五錢
料酒	五錢	精鹽	二錢
味精	五分	鵲湯	二斤

(二) 制作方法

1. 香葱紮成結。生姜用刀拍碎。黃山藥削去外皮，切成一分厚的薄片待用。

2. 將鴿子浸入冷水中溺死，取出，再放入開水中燙一下，拔去毛，洗淨，從肚子（靠近肛門附近）上開一個小口，取出內臟，再用水洗淨。然後放入開水中燙兩分鐘，撈出投入沙鍋中，放入蔥結、生姜、山藥片、鷄湯、料酒、精鹽，蓋上沙鍋蓋，上籠用旺火蒸一時半，取出加上味之素即成。

(三) 特 點

此菜湯清色碧綠，有山藥鮮味，鴿肉熟嫩，富有營養。

① 黃山藥：系安徽省歙縣黃山的特產，肉細嫩，味鮮美。

一一八、酥 鴨

(一) 原 料

活鴨	一只約重三斤	水發冬菇	六錢
深色醬油	二兩半	蔥	四根
姜	一片	八角	一個
桂皮	一小塊	味之素	少許
鷄湯	二兩半		

(二) 制作方法

1. 活鴨宰殺後燙毛退毛，破腹取出內臟，切掉翅膀、腳爪，用水洗淨。然後放入開水鍋內煮到半熟，撈出晾冷，剖兩片，剔去大骨（胸骨、腿骨），將鴨肉切成長一寸、寬半寸的長條塊，整齊地擺入沙鍋內；將鴨頭、頸從中剖成兩片，和蔥、姜、八角、味之素均放在鴨肉上面，再澆上鷄湯。

2. 把沙鍋放入鉄鍋內，加入清水（以淹沒沙鍋一半為

度)，用旺火煮兩小時，至鴨肉熟爛即成。如果選用老鴨，則煮的時間可適當延長。

3. 起鍋時，先將鹵汁泌到碗里，將鴨肉復在大盤內，再澆上原鹵即成。

(三) 特 点

鴨肉熟爛如泥，原汁原味，極為鮮美。

一一九、雞 汁 羊 腦

(一) 原 料

活母雞	一只重一斤	羊腦	二个約六兩
鹽	少許		

(二) 制作方法

1. 活雞宰殺後燙毛退毛，破腹去內臟，用清水洗淨，擺在通風地方吹晾兩小時，以晾干水分。然後剖成兩片，裝入帶螺絲鐵口的燜罐里，鍍緊罐蓋，使密不漏氣，上蒸籠以旺火燜蒸五小時，此時雞肉已溶化，出白色雞汁一小碗，即取出。

2. 羊腦用清水洗淨，投入開水鍋里煮到九成熟撈出，切成一分厚的薄片，連同雞汁一起下鍋用旺火燒開，撒上精鹽即成。烹制時應注意，雞汁一開鍋，立即取食，不能煮得過長，否則湯色變黃，口味亦不鮮。

(三) 特 点

此菜味鮮嫩，富有營養。

一二〇、炒 腰 腦

(一) 原 料

猪腰	一对約六兩	猪腦	一个約二兩半
猪油	一兩半	熟冬笋	五錢
水发冬菇	五錢	葱、姜、蒜	共二分
青菜心	一錢	水团粉	三錢
深色醬油	五錢	白糖	二錢
味之素	二厘	料酒	一錢
雞湯	五錢	精鹽	一厘

(二) 制作方法

1. 把猪腰外層的薄膜去掉，一破兩半，摘掉腰臊，从剖面打花刀切成石榴米狀（如圖10），刀深至猪腰的一半，不要切透，再將每半个切成八塊。然后加醬油（二錢）醃一下，再用清水洗兩遍除去腰臊味，撈出用潔布揩干，摆在盤內，加团粉（一錢半）“餛”好。



圖 10 石榴米狀

2. 生姜切成細末。葱、蒜切成馬蹄塊。冬菇、冬笋均切成七分長的薄片。猪腦摘去“紅筋”，用清水洗淨，撒上精鹽（一厘），上籠用旺火蒸熟（約經五分鐘），取出切成蚕豆大小的丁。

3. 將剩下的醬油、水团粉、精鹽和白糖、味之素、雞湯一起放入碗內調成汁。

4. 鍋內放香油二兩，待鍋燒熱后，倒去油不用，另加猪油，隨即把猪腰、葱、姜、蒜、青菜心、熟冬笋、冬菇一起下鍋，用手勺不停地攪拌，見猪腰变色即放入汁和猪腦，端

起炒鍋顛翻三個身即出鍋，盛入盤內即成。

(三) 特 点

此菜有青、白、紅、黑四種顏色，很美观，口味鮮嫩，富有營養。

一二一、鍋貼腰子

(一) 原 料

猪腰	一對約三兩	虾仁	二兩
肥膘猪肉	二兩	鷄脯肉	二兩
鱈魚肉	一兩	精鹽	一錢
味之素	少許	葱段	一段
姜	二薄片	花椒水	三錢
藕蛋清	一個	水团粉	二錢
猪網油	二兩	醬油	三錢
熟猪油	一兩	面粉	少許
香菜叶	少許	冬笋片	六片

(二) 制作方法

1. 猪腰一切兩半，片去腰臊，再片成一寸寬、一寸半長的薄片，放入冷水中洗一次，撈出用潔布擦干水分，置碗內，加醬油、葱、姜（各取一半先用刀拍碎）醃漬。

2. 將肥膘猪肉、蝦仁、鷄脯肉、鱈魚肉和剩下的葱、姜放在一起，用刀剝成碎泥，加藕蛋清、花椒水、精鹽、味之素，用手攪拌至起茸成為肉餡。

3. 將猪網油平鋪在案板上，撒上面粉，再把餡攤在網油上面，把猪腰鋪于半边，撒上海菜叶、冬笋片，隨即將網油疊起，上蒸籠用旺火蒸約兩分鐘，至用手按時肉餡發硬即取出。然後放入鍋內，加猪油一兩，用旺火煎炸，煎至兩面呈黃

色時取出，切成四分寬、一寸半長的小段，分三列擺入盤內即成。吃時，另取甜醬、蔥段各一小碟蘸着吃。

(三) 特 點

此菜外焦里嫩，香酥可口，顏色金黃。

一二二、干炸天花

(一) 原 料

豬腦	一個約四兩	團粉	一兩
雞蛋清	二個	面粉	一兩
蔥	一段	姜	一片
八角	一個	精鹽	五錢
豬油	一斤(約耗二兩)		

(二) 制作方法

1. 豬腦用清水洗淨，撕去“紅筋”，放入開水鍋中（開水一斤許），加八角、蔥、姜片、精鹽，煮十分鐘即熟透，撈出晾冷，切成滾刀塊。湯及佐料棄去不用。

2. 雞蛋清調成漿，加入團粉，放入豬腦調拌均勻。鐵鍋內放入豬油，置旺火上，燒到四成熱時，將豬腦輕輕提起放入油鍋中炸，應分兩次炸，炸好一批再炸另一批，使全部炸成草黃色。隨後將油燒到六成熱，再把炸過的豬腦投入鍋內，炸到呈杏黃色時撈出，擺入盤內即成。吃時，另備蔥、甜醬各一小碟蘸着吃。

(三) 特 點

此菜外焦里嫩，酥香適口，老幼咸宜。安徽人稱豬腦為“天花”，故名。

一二三、羊 肉 湯

(一) 原 料

羊肉	六兩半	羊腿骨	一只
羊腰	一只	猪油	五錢
羊脊髓骨	三节	胡椒	二分
香菜	二錢	蔥花、姜片、味精、	
辣椒油	一錢	精鹽	各少許
羊肝	二兩		

(二) 制作方法

1. 羊肉、羊肝、羊腰分別洗淨。羊腿骨、羊脊髓骨每只用刀剝成三节。

2. 把羊肉、腰、肝、腿骨、脊髓骨一同下鍋，加入清水三、四碗，用旺火煮爛，然後撈出羊肉、羊肝、羊腰均切成半寸長薄片，將羊骨中的骨髓捅出，將羊骨外表的瘦肉刮下來，羊骨棄去不用。

3. 取鉄鍋一只，放入猪油，燒熱後先炸黃蔥花、姜片，再放入羊肉、肝、腰、骨髓和骨肉，並加入煮羊骨湯一大鍋，蓋上鍋蓋燒。待燒至湯汁剩約一半、湯色乳白時起鍋，澆上胡椒粉、味之素、精鹽。另備一碟辣椒油、香菜同時上席。

(三) 特 点

此菜沒有羊肉羶味，鮮美可口，營養極為豐富。

一二四、焦炸羊肉

(一) 原 料

山羊肋条肉	四兩	雞蛋清	一只
食油	五錢	甜醬	五錢

熟豬肉一片半(耗 兩半)	花椒	六粒
生薑二片 (一寸長薄片)	麵粉	二兩
精鹽	少許	香葱二節 (約 長)
蔥白	一段	味之素
胡椒面	二分	少許

(二) 制作方法

1. 羊肉凡清水洗淨，放入開水鍋里，以旺火燒開，再移到微火煮爛，取出切成二寸長、五分寬、一分厚的薄片，放入碗內。花椒、香葱、生薑混合在一起搗碎，連同味之素、香油倒入羊肉碗內拌勻。

2. 將雞蛋清用竹筷調勻，另用粗綫白布一塊把團粉包好擠去水分，倒入雞蛋清里拌勻，然後倒出一半于另一空碗內，用手攤平，隨即放入羊肉，羊肉上面再倒入余下的蛋清，用手攤平成一整塊。

3. 把豬油下鍋，燒至六成熱時，放入羊肉炸，待羊肉浮出油面時，用手勺翻過來，繼續炸，直到羊肉都變成老黃色撈起，用刀切成二寸長、五分寬的肉片，裝盤，澆上胡椒面。另用小碟盛以甜醬、蔥段一同上席。

(三) 特 點

此菜外焦里嫩，味香可口。

一二五、滷五香兔腰

(一) 原 料

兔腰部肉	八兩	生薑	一片
小茴香、紅軸末、八角		精鹽	二錢
桂皮、丁香 共	錢半		
香蔥	二根	硝水	二錢

醋	二錢	醬油	五兩 一錢
青蒜白	二段	香油	五錢
胡椒	少許		

(二) 制作方法

1. 將兔腰部肉（簡稱兔腰肉）用水洗淨，撈起瀝去水，洒上料酒、精鹽醃五分鐘，除去腥味。

2. 鍋內放清水一斤，加醬油五兩，放入兔腰肉，用旺火燒開，撇去湯面泡沫，隨即放入八角、丁香、桂皮、小茴香、紅麴米、生薑、香蔥，移到微火上煮一小時，兔肉即爛熟，撈起冷透待用。

3. 將熟兔肉切成長一寸半、厚二分的薄片，整齊地擺入盤內，另把香油、醋、醬油同煮兔腰肉的原熱湯調和后澆在兔肉面上。再把青蒜白切成長六分、厚一分的針形細絲，和胡椒面一起撒在兔肉上即成。

(三) 特 點

此菜肉鮮嫩，色淡紅，帶辣香味。

一二六、掛 霜 排 骨

(一) 原 料

豬排骨	半斤	雞蛋清	二個
白精	二兩	團粉	二兩
金桔餅	少許	豬油一斤	（耗二兩半）
桂花	少許		

(二) 制作方法

1. 把排骨剝成蚕豆大的小丁，加蛋清、團粉拌勻，放入熱油鍋里（鍋內放豬油一斤）炸成金黃色，撈起瀝去油晾

冷。

2. 鍋內放清水少許，加白糖，用微火熬溶，倒入豬排骨、金桔餅、桂花拌勻即成。出鍋后待冷卻時上席。

(三) 特 點

此菜系冷盤，肉酥脆，味香甜。因排骨丁上粘有一層白糖似霜雪，故名。

一二七、奶湯佛手肚頭

(一) 原 料

豬肚頭	七兩	冬菇	四片
冬筍	四片	木耳	四片
熟蛋黃片	四片	蔥	一 根
姜	二片	味之素	少許
精鹽	一錢	胡椒粉	少許
鷄湯	半斤	豬油	一兩
香菜	少許		

(二) 制作方法

1. 將豬肚頭漂洗干淨，放入開水鍋內煮一個開，撈出用刀刮去髒物，從中破開，放上食鹽少許，用手揉搓到肚頭失去粘液時，再用熱水洗淨。然後投入開水鍋內煮爛，撈出切成八分長、四分寬的條，在肚條的一端切若干刀，成佛手狀（如圖 11）。

2. 將鍋置旺火上，放入豬油、鷄湯、肚條，蓋上鍋蓋燒開，見湯汁呈乳白色時，即放入味之素、冬菇、木耳、熟蛋黃，燒至再沸時，盛入湯盤內，撒



圖 11 佛手狀

上胡椒面、香菜即成。

(三) 特 点

此菜系湯菜，味鮮美，營養豐富。因湯色乳白，肚头煮熟后呈佛手狀，故名。

一二八、徽 州 元 子

(一) 原 料

炒米(糯米)	半斤	肥膘猪肉末	一两半
团粉	一两	青梅	五錢
白糖	四两	蜜棗	五錢
金桔餅	五錢	熟肥膘肉	一两
桂花、紅絲、青絲	各一錢	香油	一斤半(約耗三兩)
雞蛋	一个		

(二) 制作方法

1. 炒米半斤取一半放入溫水中浸濕，和另一半摻合一起，加雞蛋、团粉、肥膘肉末攪拌均勻。拌好的炒米應粘而不成团，如果成团時則表示水分大了，應再摻些干炒米。

2. 青梅、金桔餅、蜜棗、熟肥膘肉均切成細末，加入白糖、桂花拌勻，做成每個重七錢的元子餡心。

3. 取炒米一兩六錢揪成元子皮，包上元子餡心一个，包成圓形如元宵形狀。如此一一做好待用。

4. 鍋內放入香油，置旺火上，燒到四成熱時，放入元子炸，至呈金黃色時，即撈上盤內。

5. 炸元子同時，另取鐵鍋一只，放入清水(二兩)、白糖(一兩半)、青絲和紅絲，用小火煮開，洒上香油(五錢)、

澆在元子上即成。

(三) 特 点

元子外皮酥脆，餡心有桂花濃香，帶甜味，湯汁油亮泛光，是徽州民間名点。

一二九、葶·薺元子

(一) 原 料

生葶薺	半斤	糯米花	三兩
肥膘豬肉	四兩八錢	雞蛋清	一個
生豬油	一錢	白糖	二兩八錢
青紅絲	一錢	金桔餅	四錢
蜜棗(去核)	四錢	豬油二斤(耗三兩八錢)	
桂花	一錢		

(二) 制作方法

1. 生豬油切成小丁，金桔餅、蜜棗、均剝碎，加入白糖、青紅絲、桂花和豬油（一兩八錢）拌勻，制成每個重二錢的球狀餡心。

2. 葶薺用清水洗淨，剝去皮，先用刀拍一下，再剝成碎粒。肥膘肉切成小丁，再剝碎。糯米花用擀面杖擀碎，連同前述原料一起放入碗內，加雞蛋清拌勻，制成一錢重的元子剂。每個元子剂包上餡心一只，搓成圓球，即成葶薺元子生胚。

3. 將豬油下鍋，用旺火燒到四成熱時，放入葶薺元子生胚炸，約五分鐘左右，元子外皮發硬變成乳白色即成。

(三) 特 点

元子外皮酥脆，餡心香甜。

一三〇、溫景山筍

(一) 原 料

雁來筍①	一斤	白糖	一两半
醋	一两半	香油	一两
精鹽	錢		

(二) 制作方法

將筍去皮洗淨，下鍋煮熟取出，用刀拍扁，再切成長段，裝碟。將白糖、醋、香油、鹽調成汁，澆在筍上面即成。

(三) 特 点

此菜色淡綠，味清香，酥脆鮮甜。

① 安徽徽州城內有一溫景山，山上長滿竹筍，此種筍很脆嫩，每年大雁來時，恰是筍尖出土季節，故稱“雁來筍”。

一三一、香 菇 盒

(一) 原 料

香菇（選擇一樣大的）	二兩	豬瘦肉	七兩
雞蛋	一個	火腿	八錢
雞湯	二兩	熟豬油	一两半
團粉	八錢	香蔥	三錢
精鹽	一錢	醬油	八錢

(二) 制作方法

1. 香菇去蒂，放入溫水內洗淨，撈出攤開壓平。豬肉剝成泥，火腿切成細丁，雞蛋打開，香蔥切碎，和團粉、醬油（六錢）、精鹽（七分）一起拌勻。

2. 將拌勻的料，按香菇大小攤在香菇片上，另用一片香菇蓋起來，制成香菇盒。如此一一制好，順序擺在大碗內，上籠蒸十五分鐘取出，擺入盤內。然後將熱鷄湯、醬油（二錢）、精鹽（二分）調成汁，澆在香菇盒上即成。

（三）特 點

此菜色白，味清香，極鮮嫩，是安慶地方名菜。

一三二、四 季 豆 腐

（一）原 料

八公山豆腐①	半斤	冬筍	五錢
木耳	一錢	蝦子	二錢
豆粉	二兩	豬油	一兩
植物油	一斤（約耗二兩）	醬油	五錢
香蔥	一段		

（二）制作方法

1. 將豆腐打成四分見方的小塊，下清水鍋中燒開撈起，放入密眼篩里，瀝去水分。冬筍去皮洗淨，下開水鍋煮熟，取出切成薄片。木耳用溫水泡開，再以清水洗淨。團粉加少量清水調成漿。

2. 把鍋放旺火上燒熱，倒入植物油，燒至油溫熱時，把豆腐用團粉漿浸一下，隨即下鍋炸。炸至豆腐呈金黃色時，端起油鍋泌去炸油，仍放在旺火上，加入豬油、冬筍、木耳、蝦子炒兩下，再倒入醬油、鷄湯，隨後放入剩余的團粉漿繼續翻炒兩、三下即成。

（三）特 點

豆腐經過油炸外焦里嫩，味道鮮美，配以木耳、冬筍、

蝦子更別具風味。

1. 八公山豆腐：八公山位於淮南地區，山上有一家豆腐店，利用山泉水做豆腐，質地，沒有黃泔水味，色味俱佳，名“八公山豆腐”。

一三三、煨三鮮

(一) 原 料

鯉魚肉(鯽魚亦可)	二兩半	鷄腿	二兩半
五花豬肉	二兩半	香蔥	一根
姜	二片	八角	一棵
白糖	一錢半	胡椒面	錢半
團粉	五錢	香葉	少許
豬油	二兩半	雞湯	一斤半

(二) 制作方法

五花豬肉和鷄腿肉用開水燙洗除去血沫；鯉魚肉先放到團粉碗內粘一下，再用旺火熱油把兩面煎成黃色。然後一起放進沙鍋內，加入蔥、姜、八角、胡椒面、鷄湯和煎魚剩下的豬油，蓋上蓋，用旺火燒開，再挪到微火上燉一小時半，起鍋。吃時，將蔥、姜、八角撿出不用，加香葉即成。

(三) 特 點

此菜經過長時間燉爛，佐料入味，湯粘肉爛，鮮美可口。

一三四、魚咬羊

(一) 原 料

鯉魚(鯽魚亦可)	二兩	五花羊肉	半斤
豬網油(整張)	二兩半	香蔥	一根

姜片	二片	八角	一棵
深色醬油	二錢	白糖	一錢半
胡椒面	一錢半	鷄湯	一斤半
濕團粉	一兩	香菜	少許

(二) 制作方法

1. 鱸魚去鱗，从脊背正中开一刀口，取出大骨及內臟，用清水洗淨。五花羊肉切成骨牌塊，用开水氽熟，裝入鱸魚腹內。再把豬油鋪在案板上，塗上一層濕團粉，將鱸魚包裹起來。

2. 鐵鍋放入豬油，置旺火上，燒熱時放入包好的鱸魚，把兩面煎成金黃色時取出，放入沙鍋里，八角、薑、姜片、白糖、醬油、鷄湯、胡椒面，用旺火燒開，再移到微火上燒一小時半，至湯濃魚酥肉爛時，撿出葱、姜片、八角，另加香菜即成。

(三) 特 点

此菜魚酥肉爛，鮮香可口。

一三五、油 包 蝦

(一) 原 料

虾仁	半斤	細粉絲	三錢
豬網油(整張)	三兩	肥膘猪肉	二兩
荸薺	二兩	水發冬菇	三錢
冬笋	一兩	水團粉	二兩
雞蛋清	二个	姜	一片
香葱	一根	花椒鹽	少許
味之素	少許	精鹽	一錢
猪油	一斤半 (耗半)		

二) 制作方法

1. 将鲜虾仁洗净，沥干水分，加入精盐、胡椒粉、料酒、淀粉拌匀，放入热油中炸至金黄色，捞出沥干。

2. 将鲜虾仁放入沸水中焯熟，捞出沥干，加入精盐、胡椒粉、料酒、淀粉拌匀，放入热油中炸至金黄色，捞出沥干。将炸好的虾仁放入盘中，撒上葱花、香菜，即可食用。



图 12 油 包 虾

3. 将炸好的虾仁放入盘中，撒上葱花、香菜，即可食用。

(三) 特 点

此菜外酥里嫩，味鮮香，烹熟的假蝦栩栩如生。

一三六、燻龙井鱗魚

(一) 原 料

鮮鱗魚	一斤半	干龙井茶	五錢
鍋巴	三兩	精鹽	五錢
香葱	五錢	生姜	五錢
虾子 露出	一兩半	醋	五錢
香油	一兩		

(二) 制作方法

1. 鱗魚去鱗和內臟，洗淨，从尾部起从中劈成兩片，撒上精鹽，同时把香葱、生姜用刀拍碎放在魚肉上。醃二十分鐘。

2. 取鉄鍋一只，先放入鍋巴、干龙井茶，上面放鉄絲篋子一个，把醃过的魚，皮向上摆在篋子上，盖上鍋盖，用旺火燒十五分鐘。然后取出，將魚切成一寸半的長条塊，按原狀摆在盤內，澆上醬油、醋、香油即成。

(三) 特 点

此菜魚肉細嫩，因鍋巴和龙井茶的味道完全燻入魚肉內，口味十分鮮美，魚皮呈金黃色很美观，是安徽安庆地方名菜。

一三七、鍋貼魚

(一) 原 料

鱖魚肉	三兩	鵝蛋清	两个
-----	----	-----	----

肥膘猪肉	四两	香葱	二錢半
雪里蕻叶	四两	生姜	二錢半
花椒	一錢	团粉	一兩
面粉	五兩	精鹽	一錢
味之素	五分	白糖	一錢
猪油 一斤 (內耗二兩)			

(二) 制作方法

1. 將肥膘肉放入湯鍋，煮至七成熟時取出，片成薄片四大片。鯪魚肉也片成四薄片。花椒、香葱、生姜、精鹽放在一起，用刀剁成茸，加入雞蛋清(一個)、糖、味之素、团粉(五錢)，在碗內調拌勻和。然後將鯪魚肉片整齊地鋪在肥膘肉上，再將雪里蕻葉洗淨，鋪在鯪魚肉上。如此一片一片鋪好後，用刀切齊四邊待用。

2. 取雞蛋清一個，加团粉(五錢)、面粉(一兩半)，再稍加點清水，用筷子調成糊，然後將整理好的肥膘肉片放入碗內，使肉片沾滿糊。

3. 取鉄鍋一只，放入猪油，置旺火上，燒至七成熟時，放入粘上糊的肉片炸，至肉片呈白色浮出油面時撈起，瀝去油。食前，再放入油鍋內炸一次，炸至肉片呈金黃色時取出，每片切八小塊，按照原狀擺入大盤內即成。另取甜醬一盤一同上席。

(三) 特 點

此菜顏色金黃，外脆里嫩，口味鮮美。

一三八、白 煮 魚

(一) 原 料

鯪魚 一斤 火腿 一兩

熟鷄脯肉	一两	水发冬菇	二錢
姜	一錢	葱	三錢
盐	五錢	味之素	三錢
料酒	一两	精鹽	三錢
鷄湯	一斤四兩		

(二) 制作方法

1. 鱈魚去鱗，破腹去內臟，用清水洗淨，在魚背脊肉兩面各順划一刀，再橫划若干刀，划成麦穗形狀，刀深至魚肉的一半，不要划透；然后撒上精鹽、味之素各少許。火腿、熟鷄脯肉均切成薄片，冬菇切成小塊，姜、葱切成絲，均擺在魚身上。

2. 鍋內放入鷄湯，在旺火上燒開，放入鱈魚、火腿、熟鷄脯肉、冬菇、姜、葱，煮五分鐘，魚肉即熟透，洒上料酒和剩余的精鹽、味之素。然后起鍋，先將魚擺在盤內，再將火腿、熟鷄脯肉、冬菇及其他配料擺在魚身上面即成。

(三) 特 点

此菜魚鮮嫩，口味清香，湯色潔白，故名白煮魚。

一三九、翻炸去刺葡萄魚

(一) 原 料

帶皮鱈魚肉(整塊)	半斤	雞蛋	半个
面包	一个約一两半	葡萄干	六錢
葡萄汁	一两半	白糖	一两
醋	七錢	水团粉	五錢
面粉	五錢	香油	一斤(耗五兩)
姜	二片	葱	二段
深色醬油	五錢		

(二) 制作方法

1. 雞蛋用筷子打成漿。面包撒上面粉，搓成細粉待用。

2. 整塊帶皮鯢魚肉摘淨魚刺，從肉面下刀，每隔八分左右斜划一刀，再改刀每隔四分左右划一刀，刀深至魚皮（但不要切破魚皮）。划好后，放入碗內，加蔥、姜、深色醬油醃二十分鐘，取出，放入蛋漿碗內沾一下，再撒上面包細粉，使魚肉及刀縫處均粘着一層面包粉。

3. 鍋內放入香油，燒至溫熱時，放入魚肉炸，約五分鐘，魚肉變為淡黃色，魚皮收縮魚肉外卷呈葡萄粒狀，即撈起，擺于盤內。炸魚同時，另取鐵鍋一只置旺火上，把葡萄汁、白糖、醋、葡萄干熬開，用水團粉掛芡，淋上几滴香油，隨即澆到葡萄魚上即成。

(三) 特 點

此菜魚肉外酥里嫩，湯汁甜香。因魚肉擺在盤里像整枝葡萄，故名。

一四〇、桂 花 肚

(一) 原 料

豬肚	一個	雞蛋	六個
蝦仁	六錢	木耳	三錢
火腿瘦肉	五錢	青菜	一两
花椒粒	一錢三分	味之素	三分
精鹽	一錢	蔥	一两
姜	八錢	八角	二錢
白糖	二錢	桂皮	二錢

(二) 制作方法

1. 豬肚用碱水翻洗几次，洗至完全沒有惡味，再翻成

原狀待用。

2. 鵝蛋打入碗內打成漿。蝦仁、火腿瘦肉、花椒粒(三分)、蔥(五錢)、姜(三錢)分別切成細末；青菜切成三、四分長的段；木耳大的一切兩半，小的可不切；都放入鵝蛋漿碗內，加精鹽、味之素，用筷子用力攪勻，灌入豬肚內，用針線縫牢肚口，不使漿水漏出。

3. 鍋內放入清水，加入醬油(二兩半)、八角、桂皮、花椒(一錢)、姜(五錢，用刀拍扁)、蔥(五錢)、白糖和澱好料的豬肚，置于旺火上燒開，再移到小火上燜煮，煮到豬肚爛熟、用手指能掐破時撈出。然後將豬肚放在案板上，用重物將它壓扁，待冷卻後從中間片成兩片，再切成一寸半長、八分寬、兩三分厚的薄片，分三行整齊地擺入盤內即成。臨吃時澆上一点香油。

(三) 特 點

此菜系涼菜，甜香適口，佐酒下飯均宜。豬肚切開時，鵝蛋與木耳、青菜構成桂花圖案，十分美觀。

名 点 心

一四一、重酥麻花

(从一四一至一四三共三款，根据江西省南昌市品香齋麻花店等制作經驗整理)

(一) 原 料

面粉	十斤	茶油	二十斤(耗六斤)
白糖	三斤六两	雞蛋	二斤四两
純碱	一两	酒泡①	一斤

(二) 制作方法

1. 將面粉倒在案板上，中間扒一个窩，將白糖、雞蛋（先打入碗內調勻）、茶油（八兩）、酒泡順序倒入，用手揉合約十五分鐘，再放入純碱揉勻。揉好以后，搓成枕狀，用溫布蓋好，放一邊醒四、五分鐘。然後將面团切成三分厚的面片，再切成小条，每条约三錢重，再用双手搓成長条，而後兩手向相反的方向搓一、二下，左右手各捏一头，將其合成双股，搓成草繩狀即成。

2. 把鍋放在小火上，將油倒入鍋內，燒至七成熱時，將麻花用鉄絲箊箊托住下油鍋炸。一次炸七、八十根，边炸边摆动鉄絲箊箊，以免麻花粘在一起，摆动約一分鐘后，可將麻花倒在油鍋內，取出鉄絲箊箊，約炸五、六分鐘，用原鉄絲箊箊，一次將麻花（如圖13）撈起即成。

炸麻花的火候不宜过旺，亦不宜小，須保持油溫在七成熱的程度。每炸一鍋后停二分鐘，再下第二鍋，每隔一鍋須



圖 13 重酥麻花

撈一次渣，以保持炸油潔淨而免影響麻花的顏色。

(三) 特 点

此麻花味甜，香酥，顏色光亮。

① 酒泡，系糯米做的水酒泡，夏天用滲水30%，冬天用滲水20%。

一四二、白 糖 糕

(一) 原 料

糯米	十斤	白糖	二斤
冻米粉	一斤	开水	二斤六两
菜油	十五斤(約耗一斤四两)		

(二) 制作方法

1. 將糯米淘洗兩次，撈入篾絲籠內瀝干水分，待米粒發脹裂縫后，先將洗米盆盛滿清水，把瀝干水的米傾入水盆內浸泡，如系陳米須浸三小時，新米只浸半小時。然后再用篾絲籠濾出米，二次用清水淋洗，約過二小時后，將瀝干的

米倒入石臼內，磨成細粉，用絹篩篩過，每十斤糯米可出米粉十二斤。

2. 將白糖、凍米粉和勻，用銅絲篩篩過，用篋箕裝好待用。

3. 將糯米粉倒在案板上，慢慢沖入開水，進行揉合，搓成一寸直徑長條，再用手揪成劑子，每個劑子重一兩五錢。然後把劑子用手掌搓成一尺四、五寸長的面片，疊成三條，略加按緊，將兩端捏攏成圓圈形，另放待用。

4. 將油鍋放在旺火爐上，燒至油冒煙時，把米粉捏成圓圈，靠鍋邊放投入炸，每次可炸四十個。炸時須用長竹筷輕輕推動，以免粘在一起，見它浮出油面約二分鐘（不能炸老），即撈起瀝干油，倒入裝白糖粉篋箕內，攪拌均勻即成。

注意：舂出的米粉，如氣候涼時可放十幾個小時；天氣暖時則不能久放，否則容易發酸。

一四三、大 麻 元

（一）原 料

糯米	十斤（糯米粉十二斤）	白糖	二斤七兩（或紅糖二斤五兩）
白芝麻	五兩	水	八兩
植物油	十五斤（約耗用一斤九兩）		

（二）制作方法

1. 淘米、舂粉過程與白糖糕同。

2. 把糯米粉和糖倒在案板上，加水揉合，捏成小圓團（約二兩重一個），並使周身粘上一層芝麻，再逐個用手稍為搓

圖待用。

3. 把鍋燒熱，倒入植物油十五斤，俟油燒至五成熱時，將油鍋端離火眼，放入搓圓后的麻元，約浸五、六分鐘后，再把油鍋放回爐上（用稍大的小火），用鍋鏟^①將麻元慢慢撥開，並逐個按沉，要越按越快（如發現個頭較小的應即重按），一個也不得遺留。按得次數越多，麻元就越炸越大，沒有按到的就不会脹大，直炸至麻元呈豬肝色時，則可比下鍋時脹大二倍，里面已炸空，撈起即成。

（三）特 點

炸成的麻元和皮球相似，外層粘着一層芝蔴，顏色紫紅，口味香甜，皮酥里糯，十分可口。

^① 鍋鏟是用鉄絲編成的，有許多孔眼，和北方的鉄絲箊篾相像。

一四四、大 救 駕^①

（从一四四至一四五共兩種根据合肥市名菜
廚師培訓班經驗整理）

（一）原 料（按兩個計算，每個重二兩半）

好面粉	二兩半	豬油	六錢半
生豬板油丁	二錢	香油	一斤（約耗五錢）
白糖	一兩三錢		
桂花、青紅絲	各少許	金桔餅	少許

（二）制作方法

1. 把白糖、豬板油丁、桂花、青紅絲、金桔餅摻合一起，拌成餡心。

2. 取好面粉一半，加豬油和成“油面”，另一半面粉加三分之二的清水、三分之一的豬油和成“水面”。和好的“水面”用手揪成薄片，把“油面”包起來，擀成長七、八寸，寬三寸，厚三、四分的面片，卷起，再擀成面片、再卷起。擀好

約面片，要一端厚一端薄，從薄的一端開始卷起，卷成一個面卷，兩端弄齊，再從中間一切兩半。然後把面卷剖面向上用手揪一下，隨即擀成面皮。取餡心一半，放入面皮中央，包成圓球，再放到案板上擀成和北方的燒餅一樣的圓餅，即成“大救駕”生胚。如法共包成兩個。

3. 鍋中放入香油，燒至油三成熱時，將“大救駕”生胚放入炸，約兩分鐘，至“大救駕”浮出油面，呈淡黃色，表皮出現許多花層即熟（如圖14）。炸“大救駕”必須溫油下鍋，並經常保持油溫七成熱，不宜過冷或過熱，過冷容易炸散，過熱則不起層，顏色也不美觀。

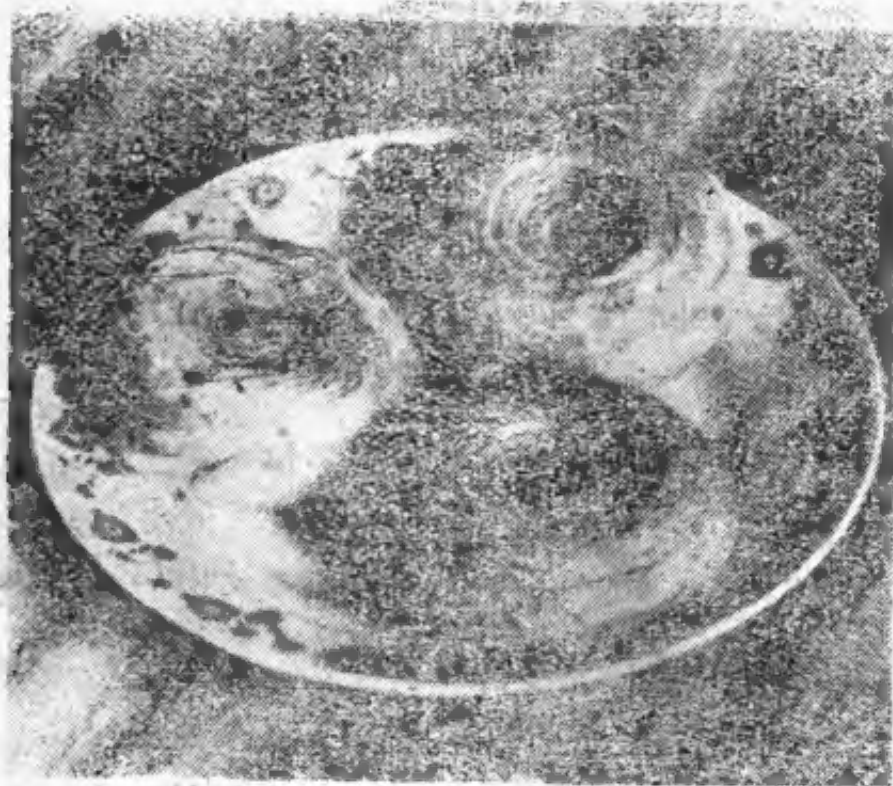


圖 14 大救駕

（三）特 點

此點心外皮酥脆，餡心甜香。

① 相傳五代末，趙匡胤與南唐交戰，有一次在今安徽壽縣地方被圍，當時有廚師用栗子面製成此點，供趙充飢，味美可口，大受贊揚。後來趙做了皇帝，經常命廚師烹製這種點心，當地羣眾也仿製以宴客，流傳至今，取名“大救駕”。

一四五、小紅頭

(一) 原 料

面粉	半斤	饅頭	二兩八錢
肥膘豬肉	二兩八錢	白糖	二兩八錢
團粉	一两四錢	青紅絲	五錢
桂花	五錢	精鹽	五錢
食色楊梅紅	少許		

(二) 制作方法

1. 精鹽加溫水二兩半溶成鹽水，倒入面粉里和成面团。然后搓成長条，用刀切成約一錢重的面剂，撒上團粉，擀成很薄很薄的面皮待用。

2. 將肥膘肉投入湯鍋里，煮到四成熟取出剝碎；饅頭去皮，用手捻成粉；和白糖、青紅絲、桂花一起拌成餡心。

3. 取面皮一个，包入餡心四錢，包成“宝塔糖”形狀，擺入蒸籠里，上面稍稍澆上一点溫水，用旺火蒸五分鐘即熟。出籠后在小紅頭（如圖15）頂端点上紅色即成。制成的小紅頭每只約重五錢。蒸熟后即取食或用油煎食均可。

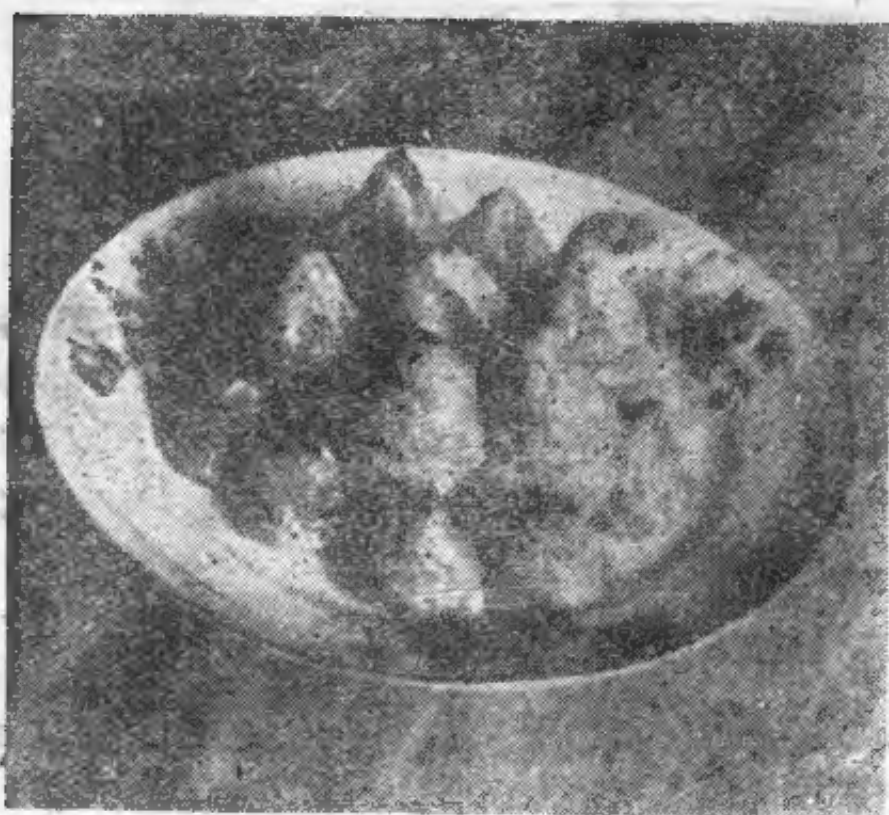


圖 15 小紅頭

(三) 特 点

此点心皮酥脆餡甜。因頭頂点上食紅色，故名。